Л. И. РУВИНСКИЙ
С. И. ХОХЛОВ

КАК ВОСПИТАТЬ ВОЛЮ И ХАРАКТЕР

Книга для учащихся среднего и старшего школьного возраста

2-е издание, переработанное и дополненное

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1988

ББК 74.200.53
Р82

Рецензент — учитель средней школы № 299 Москвы
Ю. Ю. Белов

Рубинский Л. И., Хохлов С. И.
Р82 Как воспитать волю и характер: Кн. для учащихся сред. и ст. шк. возраста. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1988. — 160 с.
ISBN 5-09-000796-9

Популярным языком, привлекая обширный фактический материал, авторы рассказывают о возможностях человеческого организма, о значении самовоспитания, нравственного самосовершенствования. Основная идея книги — воля, как и мускулы, развивается в работе. Книга содержит рекомендации по самовоспитанию. Предыдущее издание вышло в 1986 году.

Р $\frac{4306020000-000}{103(03)-88}$ КБ ББК 74.200.53

ISBN 5-09-000796-9

К ЧИТАТЕЛЮ

> Для вас, молодых людей, очень полезно уже с ранних лет занять ответственное положение... Это совершенно необходимо для развития ума и особенно характера.
>
> *К. Маркс, Ф. Энгельс*

> Великие личности не созданы природой, а самостоятельно сделали себя тем, чем они были; они стали тем, чем хотели быть, и остались верными этому своему стремлению до конца жизни.
>
> *Гегель*

Юный читатель, ты стоишь на пороге самостоятельной жизни. Тебе предстоит продолжить великое дело дедов и отцов — строительство коммунистического общества. Это потребует напряжения всех твоих сил и возможностей. Готов ли ты к преодолению тех трудностей, которые ожидают тебя на нелегком, но благородном жизненном пути? Хватит ли тебе сил, энергии, стойкости, чтобы не свернуть с намеченного пути, достигнуть благородных целей, поставленных самой жизнью и лично тобою, остаться самим собою в любых, даже самых трудных испытаниях?

А может быть, первые же неудачи на твоем пути парализуют твою волю, и ты потеряешь веру в свои силы, в свои способности, в возможность достижения важных жизненных целей и задач, утратишь свое «я» и превратишься в обыкновенного обывателя и приспособленца?

Авторы выражают надежду, что эта книга поможет воспитать силу воли, сформировать качества, необходимые для того, чтобы быть самостоятельным, уметь преодолевать трудности, завоевать авторитет окружающих, настоящих друзей, ставить перед собой определенные цели и успешно бороться за их достижение.

ЗНАЕМ ЛИ МЫ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА?

Естественное желание найти свое истинное призвание в жизни затрудняется нередко слабой осведомленностью юношей и девушек не только о будущей профессии, но и о возможностях человека вообще и своих личных резервах в частности. Это сказывается на осуществлении стремлений и попыток улучшать свои личные качества, развивать способ-

ности, воспитывать волю и характер. Мешает работать над собой, совершенствовать свои личные качества и излишняя самоуверенность, когда человек не считает нужным заниматься самосовершенствованием, ошибочно полагая, что он и так достойнее других; мешает удовлетворенность материальным благополучием в ущерб духовным ценностям.

Многие юноши и девушки зачастую просто не знают, как работать над собой, как достичь высокого уровня в развитии воли, характера, внимания, памяти, мышления, воображения. В связи с этим, мы полагаем, будет полезным и необходимым для читателя ознакомиться с информацией о потенциальных резервах человеческого организма.

Ученые сегодня единодушны в том, что каждый человек владеет множеством в среднем равноценных возможностей, хранящихся в его организме в виде задатков. Спектр этих задатков столь широк, а число разнообразных специальностей столь велико (несколько тысяч), что практически каждый человек может найти свое призвание.

Можно с уверенностью утверждать, что бесталанных людей нет, а есть люди, занимающиеся не своим делом.

Каждый человек обладает поистине огромными возможностями, заложенными в нем природой. Взять хотя бы память, без которой трудно представить себе какую-либо деятельность. Если бы не было памяти, то человек не мог бы планировать, приобретать навыки, использовать прошлый опыт. По выражению И. Сеченова, человек, не имеющий памяти, в миллионный раз воспринимал бы все как в первый раз и находился бы в состоянии новорожденного. Развитие было бы невозможно.

Один из американских журналов опубликовал рассказ о человеке, который лишен чудесного дара запоминания. Когда Генри М. был маленьким, он заболел эпилепсией. Ему сделали операцию в области мозга. Врачи разрушили пораженный очаг мозга, который, по их мнению, провоцировал эпилептические припадки и, как выяснилось позже, имел отношение к долговременной памяти.

В результате Генри М. потерял способность запоминать. Все события мгновенно стираются в его памяти, проходят через нее, как вода сквозь сито. Каждый миг жизни совершенно новый для него. Он не может назвать день недели, год, не говоря о том, что совсем не помнит, сколько ему лет. Исследователь Бренда Милнер проводит с Генри М. очень много времени, однако каждый раз Генри М. кажется, что он видит ее впервые. Как-то он заметил: «Честное слово, не помню, что сделал или сказал я тогда. Понимаете, в данный

момент я все вижу ясно и отчетливо, но вот что было минуту назад, хоть убейте меня, не помню! Это меня сильно беспокоит. Чувствую себя человеком, который только-только проснулся и ничего-ничего не помнит... Каждый день, будь он радостный или печальный, бесследно исчезает».

У Генри остались только далекие воспоминания и некоторые привычки, выработанные в детстве, но приобрести какие-либо новые навыки он не может.

К счастью, каждый человек обладает бесценным даром природы — памятью. Возможности памяти человека трудно переоценить.

Мозг обычного человека может усвоить громадное количество информации. Представьте себе, что мозг состоит из 9—12 млрд., а по последним подсчетам — даже из 17 млрд. нервных клеток. Клетка может иметь несколько тысяч контактных отростков, в которых фиксируется информация. В одной клетке много миллионов молекул, и в каждой — сотни миллионов частиц информации. Это означает, что память человека способна вместить в себя примерно столько битов информации, сколько ее имеется в хранилищах Библиотеки имени В. И. Ленина — самой крупной в Советском Союзе.

История знает немало людей, обладающих великолепной памятью, либо полученной как дар природы, либо выработанной путем напряженной тренировки. Например, художник Н. Н. Ге, посмотрев один раз комнату одного из петербургских дворцов, точно воспроизвел ее потом на картине.

Композитор М. А. Балакирев точно воспроизвел мелодию П. И. Чайковского, услышанную два года назад.

Композитор С. И. Танеев (учитель С. В. Рахманинова) однажды спрятал С. В. Рахманинова в спальне, когда приехал А. К. Глазунов сыграть только что написанную им новую симфонию. После исполнения в комнату вошел С. В. Рахманинов и без единой ошибки сыграл эту симфонию, вызвав немалое удивление А. К. Глазунова.

Феноменальной музыкальной памятью отличался и Моцарт. Однажды отец взял маленького Вольфганга в Ватикан, где должно было исполняться духовное сочинение композитора Аллегри. Римский папа ревниво оберегал это музыкальное произведение — строгая кара ждала того, кто перепишет ноты или просто покажет их постороннему.

Напряженно слушал Вольфганг это замечательное произведение, а ночью, когда отец спокойно спал, мальчик что-то прилежно записывал в свою нотную тетрадь. Утром

Вольфганг протянул отцу свою запись и, хитро усмехаясь, сказал:

«Отец, этот подарок мы пошлем нашей Наннель... Она будет первым человеком после папы, имеющим ноты Аллегри».

Взглянув на ноты, отец побледнел. Перед ним была точная запись услышанного вчера сложного многоголосного произведения композитора Аллегри.

Утверждают, что великий полководец Александр Македонский знал в лицо всех солдат своего тридцатитысячного войска.

Выдающийся советский ученый А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Академик С. А. Чаплыгин помнил номера всех телефонов, которыми он пользовался.

Некто Э. Гаон дословно помнил 2500 прочитанных им книг. Причем он мог, не задумываясь, воспроизвести любой отрывок из любой книги.

Кассир польского футбольного клуба «Гурник» Леопольд Хельд помнил все результаты и даже подробности игр этого клуба. Однажды во время очередной телепередачи телекомментатор поинтересовался результатом матча четырехлетней давности «Гурник» — «Остра». Леопольд Хельд, не задумываясь, дал исчерпывающую информацию: «Мы выиграли 4:0, встреча состоялась 18 августа, было 27 тысяч болельщиков, общая сумма дохода 235 тысяч злотых. Три гола забил Поль и один Цзолтисик...»

Некоторое время назад на страницах газет многих стран появились сообщения о феноменальной памяти Иктадора Хуссейна Куадра, который не задумываясь называет дату любого исторического события и связанных с этим событием лиц. Он составил для себя особый календарь в исламском летосчислении со всеми важными событиями. Календарь рассчитан по дням и месяцам с первого года нашей эры до 3000 года!

Ученый-психолог А. Р. Лурия около 20 лет изучал память человека, который вообще не умел забывать. Фамилия его Шерешевский. Он работал репортером одной из московских газет в 30-е годы. Феноменальная память этого человека считается выдающейся. Так, таблицу в 20 цифр он запоминал за 35—40 секунд, а таблицу в 50 цифр за 2,5—3 минуты. Причем через несколько месяцев мог безошибочно вновь воспроизвести по памяти эти таблицы. «Оказалось, — пишет Лурия, — что память Шерешевского не имеет ясных границ не только в своем объеме, но и в прочности удержания следов. Опыты показали, что он с успехом и без заметного труда может воспроизводить любой длинный ряд слов, данных ему неделю, месяц, год, много лет назад. Некоторые из этих опытов были проведены спустя 15—16 лет (!) после первичного запоминания ряда и без всякого предупреждения.

Каким же образом Шерешевский запоминал и воспроизводил такой большой объем информации? Сам Шерешевский рассказывал, что, взглянув один раз на таблицу с цифрами, он, закрыв глаза, продолжал отчетливо «видеть» ее в своем воображении. А при воспроизведении он просто считывал таблицу с имеющегося в его памяти образа. Шерешевский обладал эйдетической (образной) памятью. Она работает безошибочно и, как фотоаппарат, точно запечатлевает окружающую действительность. Кроме того, Шерешевский обладал синестезическим восприятием, при котором воздействие на один орган человека вызывает комплексные ощущения, характерные для других органов. Например, звук вызывал у него помимо слуховых ощущений еще и ощущения света, цвета и даже вкуса.

Однажды во время опытов Шерешевскому предложили послушать тон 50 Гц с силой звука 10 дб. Он увидел коричневую полосу на темном фоне с красными языками; этот звук, по его словам, «имел» кисло-сладкий вкус.

Синестезические переживания Шерешевский испытывал и при восприятии чьего-либо голоса. «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», — сказал он как-то беседовавшему с ним ученому-психологу Л. С. Выготскому.

Когда Шерешевский слышал или прочитывал какое-либо слово, оно моментально вызывало у него в сознании наглядный образ соответствующего предмета. Этот образ был достаточно стойким. Если Шерешевский отвлекался — образ исчезал. Когда же Шерешевский возвращался к исходной ситуации, образ появлялся снова.

Буквы и цифры также воспринимались им синестезически: «А» — это что-то белое, длинное, «И» — уходит вперед, его нельзя нарисовать, «Ю» — острое, оно острее, чем «Е». Когда я слышу слово «зеленый», появляется зеленый горшок с цветами; «красный» — появляется человек в красной рубашке; «синий» — из окна кто-то помахивает синим флажком; «1» — это гордый, стройный человек, «2» — веселая женщина, «3» — угрюмый человек; не знаю почему... «6» — человек, у которого распухла нога, «7» — человек с усами, «8» — очень полная женщина, а вот «87» — я вижу полную женщину и человека, который крутит усы».

Однажды профессор Лурия после очередных экспериментов шел вместе с Шерешевским из института. «Вы не забудете, как потом пройти в институт?» — спросил Лурия. «Нет, что вы, — ответил Шерешевский, — разве можно забыть? Ведь вот этот забор — он такой соленый на вкус и такой шершавый, и у него такой острый и пронзительный звук...»

Конечно, Шерешевский был одним из немногих, кого сама природа наградила столь феноменальной памятью. Не стоит, однако, отчаиваться и опускать руки тем, кто не обладает такой великолепной памятью. При наличии достаточно развитых волевых качеств, таких, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и т. д., любой человек путем упорной систематической ежедневной работы над собой может многократно увеличить возможности своей памяти, мышления и т. д.

Удивительный пример необычайно больших компенсаторных возможностей человека при наличии волевых качеств характера дает нам жизнь замечательного скульптора Лины По, умершей в 1948 г. Потеряв полностью зрение, она на ощупь создавала замечательные скульптуры. Известно более ста ее скульптур.

Немецкий археолог Генрих Шлиман, чтобы развить свою память, в течение многих лет ежедневно заучивал наизусть по нескольку страниц текста из различных книг и путем такой упорной тренировки добился того, что за 6—8 недель мог освоить новый иностранный язык.

Многие крупные шахматисты мира благодаря упорному труду могли играть в шахматы вслепую. Знаменитый русский шахматист А. Алехин мог играть вслепую одновременно на 40 досках.

А один из венгерских шахматистов, Янош Флеш, в 1960 г. установил рекорд, проведя сеанс одновременной игры вслепую на 52 досках. Против него играли 4 кандидата в мастера, 12 перворазрядников, остальные — шахматисты 2-го и 3-го разрядов. Игра продолжалась около 13 часов, причем 31 партию он выиграл, 18 свел вничью и только 3 проиграл. При этом он потерял в весе около 6 кг.

Естественно, что, только обладая сильной волей и мужественным характером, шахматист смог подготовиться к этому поединку и успешно завершить его. А готовился он к рекорду непрерывно в течение почти 2 лет.

Примером умения мобилизовать свои резервы может служить жизнь профессора А. А. Любищева, человека разносторонних способностей. Им написано более 500 печатных листов (12 000 страниц!) книг, статей, брошюр по зоологии, генетике, философии, теории эволюции.

Писатель Д. Гранин приоткрывает нам секрет успеха работы этого ученого над собой: 50 лет подряд А. А. Любищев аккуратно записывал и планировал расход времени. Это была система бережного отношения ко времени, исключительная организованность и максимальная мобилизация своих сил и возможностей. Любищев вел каждодневный учет, сам подводил итоги, беспощадно подробные, ничего не утаивал и не смягчал. Он старался использовать каждую минуту — поездки в городском транспорте, ожидания, очереди и т. д. Возможности использования такого времени у Любищева были продуманы до мелочей. На активную деятельность А. А. Любищев отводил 10 часов в сутки и учитывал это время с точностью до 10 минут. В конце каждого месяца и каждого года подводился итог, следовал анализ. Одновременно не менее скрупулезно осуществлялось планирование работ: на день, на месяц, на год и на пятилетку. По Любищеву, у человека не должно быть времени плохого, пустого, лишнего и нет времени «чистого» отдыха. Отдых — это смена занятий, как правильный севооборот на поле. Любищев научился обращаться с пульсирующим, ускользающим «теперь», не боялся измерять тающий остаток жизни в днях и часах. Он обращался со временем почтительно, как с хлебом насущным, ему и в голову не могло прийти «убивать время». Любое время было для него благом. Урок Любищева состоит в том, что, только мобилизовав свои волевые качества, можно жить каждую минуту и каждый час дня с постоянной напряженной отдачей.

Неисчерпаемы возможности человека не только в области памяти, но и в мышлении, воображении, чувствительности различных анализаторных систем и т. д.

В последнее время ученые все больше поражаются и восхищаются беспредельными возможностями нашего мозга. Об этом говорят следующие факты.

В наших газетах писали о «югославском феномене». Его зовут Борислав Гаджански. В своем родном городе Зренякине он славится как математический феномен.

— Можешь ли ты, Борислав, извлечь корень 22-й степени из числа 348 517 368 454 361 458 882?

Максимум через минуту последовал ответ: «Восемь».

— А теперь извлеки, пожалуйста, корень 31-й степени из числа 538 436 517 832 435 456 582.

Мальчик на минуту задумался и ответил: «Четыре». Мальчик учился в пятом классе. Ему было всего 11 лет,

он уже знал высшую математику почти в полном объеме программы вуза и в уме производил сложные математические расчеты.

О другом знаменитом «счетчике» Луи Дагбере рассказало парижское телевидение. Было устроено соревнование (оно транслировалось по телевидению) между Дагбером и электронно-вычислительной машиной. В задачу Дагбера и машины входило решение нескольких сложных математических задач с большим объемом вычислений. Дагбер поставил следующие условия соревнования: он будет считать себя победителем только в том случае, если сможет решить 10 задач быстрее, чем машина — 7. Телезрители с большим интересом следили за соревнованием и с нетерпением ждали результатов. Ждать пришлось недолго. Дагбер решил правильно все 10 задач за 3 минуты 43 секунды, а электронная машина свои 7 — лишь за 5 минут 18 секунд! Дагбер победил машину, которая производит в секунду несколько тысяч арифметических действий. Мозг же обыкновенного человека производит 4—5 операций в секунду.

Понятно, что Борислав Дагбер и другие являются феноменами в своем роде, но они дают наглядный пример того, какие возможности открываются перед человеком в случае максимального использования заложенных в нем природных данных.

Нередко мы с некоторой иронией говорим о тех, кто может одновременно делать несколько дел, например читать, писать и слушать, как Юлий Цезарь. Однако человек действительно способен на это. Объясняется это, как правило, хорошим автоматизмом, высоким навыком действия. К примеру, человек, хорошо владеющий машинописью, может печатать на машинке и одновременно думать о чем-то другом или же одновременно с печатанием на машинке разговаривать.

Однако здесь, видимо, проявляется не только автоматизм, но и другие возможности человека.

Обычно считали, что два полушария головного мозга функционируют одновременно и синхронно. Физиолог профессор В. В. Ефимов предположил, что можно активизировать работу каждого полушария и заставить их работать независимо.

В. В. Ефимов сделал доклад в Доме ученых Москвы. Он изложил результаты своих экспериментов, в том числе над самим собой. Используя современную аппаратуру, он доказал, что оба полушария могут работать независимо, однако для этого нужна систематическая тренировка. По

его мнению, одним из видов такой тренировки могут послужить одновременные действия левой и правой руки при выполнении разных дел: одной рукой человек рисует, другой пишет и т. д.

Возможности и способности человека могли бы проявляться в еще большей степени, но, увы, они, как цепями, сковываются своего рода тормозными охранительными механизмами. Нейтрализовать действие этих механизмов можно, например, с помощью гипноза.

Профессор К. К. Платонов в книге «Слово как физиологический и лечебный фактор» описывает интересный эксперимент. Погруженные в гипнотическое состояние люди поднимали груз в 10 кг на высоту 0,5 м. После того как у испытуемых наступало утомление, которое фиксировалось на специальном приборе, им давалось внушение, что груз облегчен в 2 раза. Работоспособность тотчас же восстанавливалась. Когда после нескольких поднятий снова наступало утомление, вновь делалось внушение, что груз облегчен еще в 2 раза. И так много раз подряд. Работоспособность многократно восстанавливалась. В конце концов это внушение эффекта уже не давало. Но как только было сделано новое внушение о том, что нагрузка уменьшена в 4 раза, работоспособность снова возросла. Затем, когда опять наступило утомление, было сделано такое же внушение, и так многократно. Наконец наступил такой момент, когда внушение об облегчении груза в 4 раза осталось без эффекта. Тогда было внушено, что груз уменьшен в 10 раз. Опять работоспособность восстановилась, и вскоре опять наступил момент, когда такое внушение уже не давало эффекта.

И наконец было внушено, что груз уменьшен в 20 раз. И снова работоспособность восстановилась.

В конечном результате средняя норма работоспособности человека была превышена во много раз, т. е. возможности человека в выполнении физической работы были значительно расширены за счет снятия тормозных процессов с помощью гипноза.

Не менее удивительные возможности показывают наши органы чувств.

Американские ученые обнаружили в области носовой полости человека скопление микрочастиц, поступающих из крови, с помощью которых люди могут улавливать магнитные силовые линии Земли, как это делают, например, птицы при миграции на большие расстояния. Другое дело, что люди не пользуются этим аппаратом, и поэтому чувствительность его значительно притуплена. Однако если в процессе

выполнения какой-либо деятельности человеку приходится часто использовать тот или иной анализатор, то развитие чувствительности этого анализатора превосходит все наши ожидания. Например, мастера-шлифовальщики различают просветы в 0,6 микрона, тогда как обычно человек способен заметить просвет в 10 микрон.

Опытные текстильщики различают до 100 оттенков черного цвета. Художники замечают отклонение в пропорциях сравниваемых предметов, когда оно не превышает 0,006 их величин.

Приведенные примеры со всей очевидностью доказывают неисчерпаемые потенциальные возможности человека, которые раскрываются со всей полнотой у тех, кто верит в них, желает их развивать и делает это путем систематического упорного труда.

Для полного раскрытия своих творческих потенциальных возможностей человеку необходимы по крайней мере 3 условия:

1. Человек должен знать о неограниченных потенциальных возможностях личности.

2. Человек должен захотеть развивать эти возможности и способности.

3. Человек должен обладать стойким характером и достаточно развитыми волевыми качествами, необходимыми для претворения в жизнь своих жизненных планов.

Выше мы говорили в основном о первом условии.

Не менее важное значение имеет второе условие, к изложению которого мы и приступаем.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ МНОГОЕ, ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ

Миллионы юношей и девушек ежегодно приходят в профессионально-технические училища, в средние и высшие учебные заведения, на производство и т. д. Каждый пытается найти свой жизненный путь, многие мечтают о большом успехе. Однако не каждый достигает желаемого. В чем же дело?

Причины разные. Многие молодые люди, встречаясь с трудностями, зачастую опускают руки, теряют веру в себя, легко отказываются от своих жизненных планов и начинают считать себя заурядными, полагая при этом, что резервы их психических возможностей полностью исчерпаны. Они недооценивают своих физических и душевных сил.

Многим из вас, вероятно, известна слепоглухонемая Ольга Скороходова, которая не только смогла получить среднее и высшее образование, но и защитила кандидатскую диссертацию по психологии и написала книгу «Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир». Как же она смогла этого добиться?

Вот что пишет об этом психолог А. И. Мещеряков.

Ольга Ивановна Скороходова — человек необычной судьбы. В детстве она заболела менингитом и полностью потеряла зрение, а потом и слух. Потеря зрения и слуха в детские годы изолирует ребенка от окружающих, делает его беспомощным, а вынужденное одиночество приводит к психической деградации. Со Скороходовой этого не произошло. В десятилетнем возрасте она попадает в школу-клинику для слепоглухонемых детей, организованную в 1923 г. профессором И. А. Соколянским в г. Харькове. Кропотливая работа специалистов способствовала развитию и восстановлению речи. При помощи специальной методики с использованием дактильного (пальцевого) алфавита и рельефно-точечного (брайлевского) шрифта было организовано систематическое обучение Ольги всем предметам школьного курса. Благодаря своей настойчивости, целеустремленности и другим волевым качествам, Ольга Ивановна Скороходова и добилась тех выдающихся успехов, о которых упоминалось выше.

Можно с уверенностью сказать, что вся жизнь Ольги Ивановны — это подвиг. Подвиг, который она совершала каждый день в течение многих лет. Этим подвигом Ольги Ивановны восхищался в свое время великий пролетарский писатель Максим Горький, который писал в одном из своих писем О. И. Скороходовой: «Вспоминаю Вас как символ энергии, которая не может не проявить себя активно даже тогда, когда она физически ограничена.

На фоне грандиозных событий наших дней Ваша личность для меня, литератора — и тем самым немножко фантазера — приобретает значение именно символа победоносной энергии человеческого разума, ценнейшей энергии, созданной природой-материей как бы для самопознания».

Воля и твердость, неустанное стремление к труду, жизнерадостность и оптимизм помогали Скороходовой добиться больших успехов в творческой деятельности. Ее жизнь и работа служат вдохновляющим примером для других. Вот отрывки из письма одной девушки из Риги:

«Многоуважаемая Ольга Ивановна!

Лично я думаю, что Вы гений, а вся жизнь и Ваш труд — подвиг. Вы всегда будете для меня примером... Когда мне было девять с половиной месяцев, я заболела полиомиели-

том, что привело меня к постели на долгие годы. Сейчас я окончила среднюю школу и... работаю, а осенью попытаюсь сдать экзамен в техникум.

...Иногда мне бывает очень тяжело одной, тогда я беру с полки Вашу книгу, читаю, смотрю на ваше фото и хочу быть такой же стойкой, как Вы... и грустные мысли покидают меня...»

Конечно, и для физически здоровых людей жизнь Ольги Скороходовой — пример раскрытия колоссальных человеческих возможностей.

Важно всегда помнить о том, что человек может не только совершенствовать имеющийся потенциал, но и обогащать его, чему способствует пластичность высшей нервной деятельности. И. П. Павлов, большую часть своей жизни посвятивший изучению высшей нервной деятельности, писал: «Главнейшее, сильнейшее и постоянно остающееся впечатление от изучения высшей нервной деятельности... эта чрезвычайная пластичность этой деятельности, ее огромные возможности: ничто не остается неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто, изменяться к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие условия».

Конечно, чем раньше человек начнет работать над собой, тем больших успехов он достигнет в развитии своих органов и свойств личности, поскольку чем моложе организм, тем большей пластичностью (способностью к изменению и развитию) он обладает.

Но необходимо помнить и о том, что начать работу над собой и добиться больших успехов никогда не поздно. Ваши таланты, способности в той или иной деятельности, отрасли науки, искусства могут проявляться, а также развиваться и в юношеском, и даже в зрелом возрасте. Это должно служить стимулом для самосовершенствования и тем, кто в детстве не проявлял выдающихся способностей.

Великого шведского ученого-натуралиста Карла Линнея некоторые считали в школе тупицей и прочили ему карьеру сапожника. В 20 лет он закончил среднюю школу. Однако доктор Ротман, к которому обратился отец Карла, озабоченный будущим своего сына, в отличие от многих, смог заметить склонности Линнея к естественным наукам, в особенности к ботанике, и всячески поощрял это увлечение Карла. Под руководством Ротмана Карл стал изучать физиологию человека с таким же жаром, с каким читал книги о растениях.

Используя интерес Линнея к ботанике, доктор Ротман сумел привить любовь к латинскому языку, который Карл не хотел изучать в школе.

Однажды доктор принес Карлу сочинение великого натуралиста древности Плиния на латинском языке. «Вот почитай-ка Плиния. В его книгах — целая энциклопедия по естественным наукам древнего мира. Латинский язык — международный язык всего ученого мира. Ты не можешь приобщиться к науке, не владея им. Сам видишь, научные книги о растениях написаны на латинском языке, как же ты будешь их читать? Изучая Плиния, выучишься латыни», — настаивал Ротман.

Удивительная и великая вещь — интерес и воля. Интерес Линнея к естественным наукам помог одолеть ненавистную латынь. Карл Линней выучил совершенно необходимый для каждого образованного человека того времени латинский язык.

Вспомним Чарлза Дарвина. Отец считал его бездарным и нередко повторял: «У тебя только и есть интерес, что к стрельбе, возне с собаками и ловле крыс. Ты будешь позором для себя и для своей семьи».

Однако, несмотря на столь мрачные прогнозы, Дарвин не только окончил школу, но и стал ученым. Фундаментальный труд, над которым он работал более 20 лет, принес ему мировую славу.

Великий ученый Эйнштейн в детстве не проявлял способностей к физике и математике и даже был отстающим учеником. Дядя Якоб успокаивал его: «Ничего, Альберт, не все становятся профессорами, и ты кем-нибудь станешь».

Н. В. Гоголь не отличался в детстве литературными способностями, и его школьные сочинения были весьма посредственными!

Наш известный писатель И. А. Гончаров достиг творческого успеха только к 40 годам.

Вагнер овладел нотным письмом к 20 годам, однако это не помешало ему стать великим композитором. Этому способствовали его исключительная трудоспособность и упорство в достижении цели.

Видимо, во многом был прав естествоиспытатель Эдисон, утверждая, что гений — это на 1% вдохновение, а на 99% — потение. В этом убеждаешься еще раз, анализируя путь к вершине славы греческого оратора Демосфена. По своей природе Демосфен был застенчивым, страдал дефектом речи и к тому же имел очень слабый голос. Но зато у него были упорство, целеустремленность, настойчивость. Эти качества позволили Демосфену не только довести до

совершенства технику ораторского искусства, но и развить свой голос, преодолеть картавость.

Демосфен часами декламировал стихи на берегу моря, пытаясь перекричать шум морского прибоя. Чтобы избавиться от картавости, он разговаривал, набрав в рот мелких камушков. С таким упорством Демосфен упражнялся на протяжении многих лет. Иногда, чувствуя, что ему не хватает силы воли, Демосфен выстригал полосу волос на голове и, пока не отрастут волосы, жил в пещере и тренировался. Однако и после окончания школы ораторского мастерства и столь упорной работы над собой он не сразу добился успехов. Первое его публичное выступление окончилось провалом. Его освистали. Второй раз — опять неудача. Но он не отступился от своей цели и продолжал упорно работать. Наконец — победа! Демосфен стал одним из выдающихся ораторов Древней Греции.

Итак, мы убедились, что путем самосовершенствования можно добиться больших успехов в развитии тех или иных качеств, способностей и т. д. Естественно, результат будет зависеть прежде всего от нас самих: знаний своих особенностей и возможностей; нашего желания; степени сформированности волевых черт характера.

В этом разделе мы постарались показать вам, что основные условия самосовершенствования — знания и желание. Вы, конечно, понимаете, что этих условий явно недостаточно для полного успеха, так как желание даже при наличии знаний может остаться несбыточной мечтой при отсутствии стойкого характера и высокоразвитой воли. О том, что такое характер и воля, и пойдет речь в следующем разделе.

ЧТО ТАКОЕ ВОЛЯ И ХАРАКТЕР

Тот жалок, кто под молотом судьбы
поник, испуганный, без боя.

Н. Огарев

Каждый из нас сам вычеканивает цену своей личности: человек бывает велик или мал в зависимости от собственной воли.

С. Смайлс

ХАРАКТЕР И ЕГО СВОЙСТВА

Как часто нам приходится слышать: слабохарактерный человек, сильный характер, безвольный или волевой человек, выработать свой характер, воспитать свою волю и т. д.

Слова «характер», «воля» уходят своими корнями в глубокую древность. Уже тогда люди пытались понять их сущность, выделить типологию. Так появились различные типы характеров. Вот, к примеру, тип лицемера, составленный древнегреческим мыслителем Теофрастом: «...Он дружески толкует с врагом, соболезнует ему в горе, хвалит в глаза, за спиной ругает, ласково разговаривает с сердитым на него... Вы его браните, он не оскорбляется, а спокойно слушает вашу брань... Вы намерены занять у него денег или попросить у него помощи — у него готов ответ... Он скрывает все свои поступки и твердит, что только обдумывает... Услышал — и не подает виду, увидел — скажет, что не видел, даст слово и прикинется забывшим о нем. Об одном деле он твердит: подумаю; о другом: знать ничего не знаю...»

Многие хотят иметь сильный характер, зная, что немало неприятного может принести характер тяжелый или слабый. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Тяжелые люди» о том, как любящие люди из-за тяжелых характеров не могут дружно жить вместе, ранят, душевно травмируют друг друга и сами переживают, чувствуют себя несчастными. Психологически точно заканчивает А. П. Чехов рассказ описанием ссоры отца с сыном-студентом:

«Студент пошел к себе и тихо лег. До самой полночи лежал он неподвижно и не открывая глаз. Он не чувствовал ни злобы, ни стыда, а какую-то неопределенную душевную боль. Он не обвинял отца, не жалел матери, не терзал себя угрызениями; ему понятно было, что все в доме теперь испытывают такую же боль, а кто виноват, кто страдает более, кто менее, богу известно... Слышно ему было до самого утра, как неспавший отец бродил от окна к окну и вздыхал. Никто не спал; говорили редко и только шепотом. Два раза к нему за ширмы приходила мать. Все с тем же удивленно тупым выражением она долго крестила его и нервно вздрагивала... В пять утра студент нежно простился со всеми и даже поплакал... Проходя мимо отцовской комнаты, он заглянул в дверь. Евграф Иванович одетый, еще не ложившийся, стоял у окна и барабанил по стеклам...»

Итак, что же представляет собой столь сильно влияющий на поведение человека характер?

Характер — это стержень личности, сплав психических свойств, во многом определяющий стиль поведения человека, его отношения с окружающими.

Надо подчеркнуть: характер вырабатывается и изменяется в течение жизни. Заблуждением является мнение, что

человек рождается с готовым характером. Если понаблюдать за близнецами, особенно за однояйцевыми, которые имеют совершенно одинаковые врожденные свойства, то можно заметить, что под влиянием среды и воспитания эти дети, если их разлучить, приобретают различные характеры.

Характер человека во многом зависит от темперамента. Выделяют четыре вида темперамента. Издавна считалось, что в основе темперамента — преобладание в теле человека той или иной жидкости.

Холерический, иначе желчный, темперамент (латинское слово «холе» — желчь). Холерика как бы разъедает и стимулирует желчь, поэтому он — энергичный, повышенно возбудимый, страстный.

Меланхолический темперамент («меланос» — черный, черная желчь). Считали, что, в отличие от обычной, черная желчь отравляет и подавляет, поэтому меланхолик склонен к угнетенному настроению и мрачным мыслям. Тоскливое, грустное настроение, замедленность движений и даже затрудненность течения мыслей — вот его основные черты.

Резкий контраст меланхолическому — темперамент сангвинический. «Сангуиниз» по-латыни означает «кровь». Считалось, что у сангвиника чистая кровь — без желчи. И это способствует тому, что он — человек жизнерадостный, живой, подвижный, увлекающийся.

И наконец — флегматический темперамент. Здесь преобладает уже не кровь и даже не желчь, а «флегма» — слизь. Поэтому флегматик — человек хладнокровный, равнодушный, редко раздражающийся, настойчивый, с медленной восприимчивостью.

Научную трактовку темпераментам дал И. П. Павлов. В основе темпераментов лежат сила и скорость нервных процессов возбуждения и торможения. В соответствии с этим холерический темперамент — сильный, быстрый, неуравновешенный, возбуждение преобладает. Если говорить о представителях данного темперамента в среде писателей, можно назвать А. С. Пушкина. Сангвинический — тоже сильный, тоже быстрый, но уравновешенный. Быстропротекающим процессам возбуждения сопутствуют и соответственные процессы торможения. Поэтому сангвиники после возбуждения сравнительно быстро успокаиваются (представитель такого темперамента — А. И. Герцен). Темперамент флегматика сильный, уравновешенный, медленный (И. А. Крылов). Меланхолический — слабый, медлительный, неуравновешенный (Н. В. Гоголь).

Как видим, у каждого темперамента есть свои яркие представители. И не только, разумеется, среди писателей.

Тем более нельзя согласиться с французским писателем Стендалем, который в своем трактате о темпераментах утверждал, что холерический темперамент свойствен великим людям (его излюбленный герой Наполеон — холерик). Сангвиники, по мнению Стендаля, легкомысленные повесы, флегматики — равнодушные мещане, обыватели.

Конечно, нет прямой связи между темпераментом человека и его интеллектом, а тем более социальным положением. Интеллект, воля, мировоззрение человека являются решающими в достижении жизненных результатов.

Едва ли можно согласиться и с бытующим сейчас мнением, что темпераменты равноценны, ибо каждый из них хорош по-своему. Такая уравниловка необъективна. Темпераменты могут по-разному влиять на чувства, а через них и на поведение человека. Приходится учитывать, что холерический темперамент способствует повышенной эмоциональности поведения, а следовательно, стрессовым состояниям, неуравновешенности, вспыльчивости, иногда гневу, ярости и т. п.

В силу воспитания и самовоспитания человек может научиться сдерживать себя, внешне не проявлять свое состояние. Довольно эффективным оказывается самоприказ: «Я буду спокоен, сдержан, корректен». И есть немало холериков, которые умеют хорошо держать себя в руках. Но даже умение владеть собой все же не снимает последствий перевозбуждения, всякого рода волнений, стрессовых состояний.

Поэтому предлагаются меры, в какой-то степени снижающие последствия эмоционального перенапряжения. Так, «сбрасывать» эмоции (по выражению известного физиолога П. К. Анохина) можно с помощью физических упражнений, не очень утомительных физзарядок в течение 5—10 минут. Однако это лишь своего рода клапаны, помогающие спустить перегретый эмоциональный «пар». Неприятные ощущения и состояния остаются и, что весьма опасно, накапливаются.

Накопление отрицательных последствий стресса может происходить и у людей других темпераментов, например у меланхоликов: очень легко ранимых, с быстрым нарушением и медленным восстановлением равновесия нервных процессов. У флегматика возбуждение происходит медленно, но и торможение происходит не сразу, поэтому отрицательный результат перевозбуждения также может накапливаться.

Следует отметить, что ярко выраженные типы темперамента встречаются довольно редко. Обычно в каждом человеке можно обнаружить свойства двух, а то и более типов темперамента. Изменить свойства темперамента можно в очень ограниченных пределах. С возрастом происходит маскировка темперамента, т. е. свойства его проявляются менее ярко. Это говорит о сложном сочетании социального и биологического в человеке. Биологическое, в данном случае тип высшей нервной деятельности, составляет физиологическую основу темперамента, но определяющими все же являются социальные качества человека, вырабатываемые в процессе его жизнедеятельности.

Для отражения наиболее существенных черт характера того или иного человека используются обычно термины «коллективист», «эгоист», «индивидуалист», «добрый», «злой», «слабохарактерный», «решительный», «самостоятельный», «несамостоятельный», «скромный», «хвастливый», «лгун», «честный» и т. д.

Число черт характера очень велико, поэтому перечислять все не имеет никакого смысла, да и просто невозможно.

Можно выделить лишь наиболее общие свойства характера.

Сила характера. Человек с таким характером умеет добиваться поставленных целей, преодолевать трудности, отстаивать свои убеждения, развивать бурную деятельность, проявлять мужество.

Слабость характера проявляется в малодушии, нерешительности, колебании, неустойчивости взглядов, уступчивости, трусости.

Оригинальность характера проявляется в индивидуальном своеобразии человека, в том, что его резко отличает от других. Например, повышенная чувствительность, излишняя замкнутость и т. д.

Цельность характера представляет собой согласованность отношений человека к различным сторонам жизни. Единство слова и дела. Цельность характера, по словам Эрнста Тельмана, является неотъемлемым качеством прогрессивной личности.

Твердость характера означает последовательность, упорство в достижении цели, отстаивании взглядов и т. д.

Большинство черт характера можно объединить в следующие группы: *эмоциональные* (вспыльчивость, страстность, нежность, подавленность, оптимизм и т. д.), *моральные* (честность, коллективизм, сознание общественного

долга, ответственность, чуткость, внимательность и др.), *волевые* (решительность, настойчивость, мужество, самообладание, выдержка, целеустремленность, активность, смелость, инициативность, уверенность, терпеливость и др.).

Решающее значение в характере человека имеют морально-волевые свойства, которые, как и большинство других, формируются постепенно в процессе познания и практической деятельности. Далее мы будем касаться в основном воспитания морально-волевых качеств человека.

Характер во многом определяет степень настойчивости человека в реализации целей и задач. По существу характер влияет на весь стиль поведения человека и отношений его с окружающими. Не случайно уже с древности давались описания счастливых и несчастливых, плохих и хороших характеров. Многие писатели — тонкие знатоки человеческой психологии, показали, как много в жизни может сделать человек с сильным и оптимистическим характером и сколько неприятностей, огорчений может принести тяжелый или слабый характер.

Каждого из вас вполне естественно интересует вопрос: «А можно ли по каким-то внешним признакам судить о том или ином характере человека?» Характер человека имеет внешние выражения (одни люди всегда суровы, другие — приветливы, третьи — подобострастны и т. д.), поэтому наблюдательный человек по внешним признакам может определить некоторые черты характера.

Но каким же образом, спросите вы, черты характера человека становятся заметными? Весь секрет в том, что, когда человек улыбается, на лице образуется определенная маска, которая и выражает характер данного человека. А поскольку смеемся мы зачастую не задумываясь, рефлекторно, импульсивно, то проявляем свои истинные черты характера. Л. Н. Толстой различал улыбку самодовольную, сладкую, счастливую, светлую, холодную, насмешливую, глупую, кроткую.

О характере человека можно судить и по выражению глаз. Еще древние говорили: «Глаза — это зеркало души». Л. Н. Толстой различал, например, хитрые глаза, лучистые, светлый взгляд, грустный, холодный, безжизненный. Он писал: «Есть люди, у которых одни глаза смеются, — это люди хитрые и эгоисты. Есть люди, у которых рот смеется без глаз, — это люди слабые, нерешительные, и оба эти смеха неприятны».

Характер может выражаться и в позе. Например, люди высокомерные чаще наклоняют корпус назад, выпячивают

грудь и отбрасывают назад голову. Подхалим весь наклоняется вперед, взгляд заискивающий, на лице широкая подобострастная улыбка, а в уголках глаз едва заметный хитрый смех.

Некоторые данные о человеке можно получить с помощью так называемых прожективных тестов (методов). Например, для выяснения отношения к начальству по службе американским новобранцам предлагается рисунок: «Матрос перед офицером». Новобранцы должны были высказать свое мнение о сюжете рисунка. Одни полагали, что офицер поручает матросу серьезное задание, другие — матрос получает взыскание, третьи — матрос обращается к офицеру с просьбой. Первые характеризовались ревностным отношением к службе, вторые оказались дисциплинированными, но безынициативными, так как у них преобладает страх наказания, третьи — независимые и непослушные.

Конечно, существует множество более точных методик для выявления тех или иных особенностей человека. Об этом можно почитать в специальной психологической литературе.

ВЕЛИКАЯ ЦЕЛЬ РОЖДАЕТ ВЕЛИКУЮ ВОЛЮ

Принято говорить: воля — залог счастья и успеха в жизни, ибо воля дает человеку возможность преодолевать трудности на пути к цели. А цель определяет смысл и направленность человеческой жизни. Не случайно поэтому столь категорично утверждение И. П. Павлова, который на основе тщательного изучения рефлекса цели пришел к выводу: человек без цели — самоубийца.

Человеку свойственна устремленность в будущее. Поэтому он склонен порой забывать о сегодняшнем дне, надеется по-настоящему интересно, счастливо начать жизнь, всесторонне использовать и развивать свои способности, заниматься многими увлекательными делами где-то в далеком завтра. Такой человек не учитывает, что продолжительность человеческой жизни не так уж велика — всего лишь около 25 тыс. дней, если исходить из среднего 70-летнего возраста, а если отбросить уже прожитые годы, то и того меньше. Как заметил наш замечательный поэт и переводчик С. Маршак, иногда мы живем так, как будто собираемся жить вечно.

Да, благие пожелания на будущее, когда человек постоянно относит на далекое завтра исполнение важных

дел, растрачивает энергию на повседневную суету, приводят к иллюзорности цели, к потере четкой ориентации во времени, в конце концов ослабляют волю.

Устремленность человека на решение важных и четких задач, практическое выполнение намеченных планов, умение интересно и полно прожить каждый день, постоянное преодоление трудностей на пути к цели делают его жизнь более содержательной и полной, закаляют волю.

Подумаем же над тем, как найти, поставить и достичь цель, нужную и реальную для закалки воли.

Прежде всего, самовоспитание должно быть направлено на достижение конкретных результатов в умении властвовать собой: сдерживать себя, поддерживать хорошее, бодрое настроение, использовать самоприказ и самовнушение. Здесь полезную роль может сыграть идеал волевого человека, образ которого — своего рода путеводная звезда в самовоспитании. Такие идеалы особенно действенны в молодые годы. Для многих яркими ориентирами в воспитании воли становятся образы Суворова, Овода, Рахметова.

Вспомним, что Суворов путем самовоспитания смог добиться исключительных результатов. Обливаясь водой, постоянно занимаясь физическими упражнениями, гимнастикой, этот тщедушный и слабый от рождения человек не только закалился и преодолел болезни, но и развил сильную волю.

С возрастом большое значение для человека приобретает образ самого себя, представление о своем собственном облике. Этот образ, как правило, очень любим, но к нему стоит отнестись с некоторой настороженностью. Дело в том, что такое представление о самом себе, являясь личностно значимым, может останавливать человека в своем развитии, он некритически относится к своим недостаткам и слабым сторонам воли. Он может даже знать эти недостатки, но быть к ним довольно снисходительным. А. С. Макаренко в связи с этим высказал мысль, что «каждый человек играет самого себя». Можно добавить: порой человек даже подыгрывает своим недостаткам, если относится к ним терпимо, снисходительно и считает их красочным проявлением, своего рода оригинальностью и самобытностью своей личности.

Конечно, если образ самого себя сложился хорошо, он помогает человеку поддерживать тонус жизни, стабильность положительных черт поведения. Если плюс к этому человек видит перспективы в развитии собственной личности, то «любимый облик» самого себя не будет замыкать-

ся на уже достигнутом, а поможет поставить новые важные цели самовоспитания.

Наряду с целью развить личностные свойства важно запланировать достижение конкретных результатов в практической деятельности. На такого рода практические достижения «внешнего» успеха в свое время указывал Л. Н. Толстой, хотя он особо тяготел к внутреннему совершенствованию своей личности. Но Лев Толстой одновременно обращал внимание на то, что нельзя ограничивать самовоспитание только развитием личностных качеств. В своем дневнике он записал: «Немного стал я ослабевать, оттого, главное, что мне начинало казаться, что сколько я над собой ни работаю, ничего из меня не выйдет. Эта же мысль пришла мне потому, что я исключительно занимался напряжением воли, не заботясь о форме, в которой она проявлялась. Постараюсь исправить эту ошибку. Теперь я хочу подготовиться к кандидатскому экзамену; следовательно, вот форма, в которой должна проявиться воля...»

Развитие воли может быть направлено на достижение успехов в профессиональной деятельности, во взаимоотношениях с людьми, в самообразовании, в изучении иностранного языка.

Даже научные открытия, обычно рассматриваемые как прерогатива интеллекта, и те во многом — результат воли человека. Вспомним замечание К. Маркса о том, что в науке нет широкой столбовой дороги и только тот может достигнуть ее сияющих вершин, кто, не страшась усталости, карабкается по ее каменистым тропам.

СТРЕМЛЕНИЕ К ИДЕАЛУ — ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Нельзя жить без идеала... надо иметь здоровый идеал, идеал, исходящий из глубин, из недр нашего собственного народа.

В самые тяжелые времена, в самые трудные моменты, в какие мне приходилось попадать, — а я много раз стоял на краю смерти, — благодаря этой вере в правду, в силы народа, в силы и будущее социализма я остался жив и здоров.

Г. Димитров

Тяга к еще не достигнутому — величайший интерес для человека, дающий жизнь его самым лучшим творениям.

Рабиндранат Тагор

Проповедь самых высоких идеалов не служит ничему, если не видеть положительного пути к их достижению...

А. Барбюс

СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИМЕРА

Наш разговор о влиянии идеала на формирование воли и характера хотелось бы начать с небольшой выдержки из дневника 17-летней Наташи К.:

«Я чувствую, что я слабохарактерная, мне не хватает силы воли. Когда мне бывает трудно, я всегда вспоминаю Павла Корчагина из романа Н. Островского «Как закалялась сталь». Как же ему было трудно, но он никогда не жаловался и не пасовал перед трудностями. Вот с кого надо брать пример. Хочу воспитывать у себя силу воли, твердый характер и думаю, что образ Павла Корчагина поможет мне в этом».

Наташа избрала один из правильных путей воспитания характера, укрепления своей воли, и можно быть уверенным — она добьется своей цели в жизни, ибо трудно переоценить значение влияния примера на самовоспитание личности, формирование ее воли и характера.

Как вы думаете, что лежало в основе педагогических успехов А. С. Макаренко? Оказывается, во многом — его личный пример как образец для подражания. Вот что пишет об этом заслуженный учитель РСФСР В. Терский: «Красота личного обаяния Макаренко очаровывала, нравилась, заражала. Все стремились ему подражать. Поэтому люди отказывались от дурного тона, отрешались от претензий на выражение благодарности им лично и учились радоваться успехам других».

А вспомните нашего замечательного педагога и ученого В. А. Сухомлинского, который исключительно важное значение в деле воспитания, в том числе воли и характера, придавал силе воздействия примера.

Жизнь каждого человека ежедневно предоставляет хорошие или дурные примеры. Один вид великого и добродетельного человека может вдохновлять молодых людей, которые невольно преклоняются перед ним и чувствуют влечение ко всему, что мужественно, честно, правдиво, великодушно и благородно. Энергия волевого характера всегда в силах пробудить энергию других. Энергичный, волевой человек увлекает за собой других. Пример его заразителен и, как правило, вызывает подражание окружающих. Он обладает как бы электрической энергией, которая воздействует на окружающих его людей и зажигает в них искры огня.

Как видите, наше поведение и самосовершенствование зависят во многом от наличия примера для подражания и идеала. Но каждый ли человек имеет идеал? А если не каждый, то каким образом создается этот идеал? Можно ли самому воздействовать на процесс формирования собственного идеала? Что нужно знать для этого?

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИДЕАЛ

Идеал формируется у каждого из нас. Иногда это происходит незаметно для нас самих, но обязательно под влиянием нашего окружения.

Не всегда наш идеал приобретает ясные и зримые очертания. Он может существовать в нас в виде неосознанного, аморфного образа, оказывающего влияние на характер наших поступков. Поэтому мы должны заботиться о том, чтобы наш идеал воплощал в себе черты положительного героя, а для этого надо чаще общаться, соприкасаться с такими героями, чувствовать, понимать и положительно воспринимать их действия и поступки. И тогда наше «я» будет приближаться к положительным героям.

Важно не только иметь идеал положительного героя, но и конкретизировать его в образ реального человека, с которого мы хотели бы делать себя. Идеалом могут быть родители, товарищи, знакомые, герои фильмов, книг, радиопередач, рассказов и т. д.

Многие выдающиеся деятели достигали успехов в жизни нередко в значительной мере благодаря контактам, соприкосновению с мудрыми или добрыми людьми, от ко-

торых они воспринимали все самое лучшее. Вспомните благотворное влияние на маленького Пушкина его замечательной няни Арины Родионовны!

Вы знаете, что в детстве В. И. Ленин упорно занимался самовоспитанием. Его идеалом был старший брат Саша.

Анна Ильинична Ульянова вспоминала: «Володя был с детства вспыльчив, и пример Саши, его всегдашней ровности и большой выдержки имел для всех остальных детей, в том числе и особенно — для Володи, большое значение. Сначала подражая старшему брату, Володя потом сознательно стал бороться с этим недостатком, и в более зрелые годы мы совсем или почти совсем не замечали в нем вспыльчивости. Такую же борьбу с собой и работу над собой видим мы в нем и в отношении развития в себе трудоспособности...»

Благодаря упорной работе над собой В. И. Ленин уже в юношеские годы выделялся среди сверстников развитой волей, глубоким интересом к знаниям. Преодолевая всевозможные препятствия, чинимые властями (ведь он был братом «государственного преступника»), тяжелые личные переживания, юный Володя Ульянов упорно, систематически и целеустремленно занимался самообразованием и самовоспитанием.

Его университетский курс оказался очень коротким. Прошло меньше четырех месяцев, как ему выдали студенческий билет за номером 197. Еще не было первой студенческой сессии, а он выплыл на стремнину студенческого движения и оказался в центре студенческих волнений. Студенты устроили сходку в здании университета и почти четыре часа оказывали упорное сопротивление местным властям. А когда ректор получил распоряжение очистить зал с помощью солдат и полиции, началось это мужественное шествие-отречение — на стол перед ректором студенты бросали свои билеты. Одним из первых бросил свой билет за номером 197 Володя Ульянов. 7 декабря 1887 г. Володя Ульянов был исключен из университета. А ночью пришел пристав с арестом. И вот ссылка в деревню Кокушкино. Семнадцатилетний Володя решил устроить для себя университет. Как признавал потом сам Владимир Ильич в своих воспоминаниях, никогда позже, даже в тюрьме в Петербурге, он не читал столько, как в эту ссылку. Его любимейшим автором в этот период был Н. Г. Чернышевский, который, как признавал Владимир Ильич, сделал целый переворот в его жизни. «Он меня всего глубоко перепахал», — признавался Владимир Ильич.

Именно Н. Г. Чернышевский своими работами помог во многом молодому семнадцатилетнему Володе Ульянову определить и сформировать свое отношение ко многим сторонам социальной действительности того времени. И не только в этом заслуга Н. Г. Чернышевского. Он углубил представление об извечных, однозначно понимаемых добродетелях — о честности и доброте:

«Кто гладит по шерсти всех и все, тот, кроме себя, не любит никого и ничего; кем довольны все, тот не делает ничего доброго, потому что добро невозможно без оскорбления зла. Кого никто не ненавидит, тому никто ничем не обязан...» Эти слова дважды подчеркнул Владимир Ильич и подписал: «Хорошо сказано».

«От доски до доски» были прочитаны Володей Ульяновым очерки Чернышевского об эстетике, искусстве и литературе. Тогда же начинается и серьезное приобщение Владимира Ильича к политической экономии. «Благодаря статьям Чернышевского, я стал интересоваться экономическими вопросами, в особенности тем, как живет русская деревня», — вспоминал он впоследствии.

Энциклопедичность Чернышевского, яркость его революционных взглядов, полемический талант покорили всю прогрессивно мыслящую Россию. Мог ли кто не восторгаться его несгибаемой волей! Представьте себе, что в казематах Петропавловской крепости, в невыносимых условиях Чернышевский создал около тридцати рассказов, повестей, свой бессмертный роман «Что делать?» — всего свыше двухсот авторских листов (около 5 000 страниц). А в ссылке он пишет еще цикл произведений, составной частью которых должен был стать роман «Пролог». И хотя «Пролог» издают не в России, а в Лондоне, В. И. Ленин находит его и пристально исследует развернутые в романе картины общественной борьбы в период проведения крестьянской реформы 1861 г.

«Нужна была именно гениальность Чернышевского, — напишет впоследствии Владимир Ильич, отдавая дань восхищения проницательности своего великого учителя, — чтобы тогда, в эпоху самого совершения крестьянской реформы (когда еще не была достаточно освещена она даже на Западе), понимать с такой ясностью ее основной буржуазный характер, — чтобы понимать, что уже тогда в русском «обществе» и «государстве» царили и правили общественные классы, бесповоротно враждебные трудящемуся и безусловно предопределявшие разорение и экспроприацию крестьянства.

И при этом Чернышевский понимал, что существование правительства, прикрывающего наши антагонистические общественные отношения, является страшным злом, особенно ухудшающим положение трудящихся».

Изучая Чернышевского, юный Владимир Ульянов понял то громадное значение, которое имело для России решение крестьянского вопроса. Своей пророческой логикой дальновидного ученого, тонкой наблюдательностью художника-реалиста Чернышевский убедит юного Ленина, что крестьянский вопрос — это ключ для судеб российского общества.

У Чернышевского учился Ленин презирать либеральное фразерство, у него же молодой Володя Ульянов получил уроки гражданской любви, революционного патриотизма.

Этот пример — убедительное доказательство того огромного влияния, которое оказывают на нас книги. Поэтому, читая настоящие, содержательные книги, вы растете, совершенствуетесь. И здесь действует закон передачи энергии. В настоящих книгах вы всегда найдете, чему можно поучиться, с кого и как делать жизнь. Они могут вдохновить вас на свершение благородных поступков. И недаром известный писатель Ф. В. Гладков придавал столь большое значение литературе. «Литература, — писал он, — это чудо; она рождает человека заново, окрыляет его, поднимает, вдохновляет на дерзания и воспламеняет душу его любовью к людям своей Родины».

Нередко нас привлекает что-то облегченное, не требующее никаких усилий. Однако важно всегда помнить и о том, что стремление к упрощенным, а то и примитивным произведениям искусства лишает нас радости ощущения возвышенного, приводит к душевному обмельчанию, к общей ограниченности.

Вот почему важно и полезно как можно чаще общаться с людьми талантливыми, духовно богатыми, энергичными, целеустремленными. Общение с ними помогает нам стать более целеустремленными, различать главное в нашей жизни, не придавать существенного значения мелочам.

Едва ли оставляют кого-либо равнодушными образы выдающихся исследователей Арктики, космоса, простые труженики, которые навсегда стали идеалом для ваших сверстников. Эталоном мужества для мальчишек стали первые кавалеры Золотой Звезды, исследователи Арктики: Анатолий Ляпидевский, Сигизмунд Леваневский, Николай Каманин, Василий Молоков...

А вспомните беспримерный подвиг отважных летчиков

Валерия Чкалова, Георгия Байдукова и Александра Белякова, совершивших беспосадочный перелет в Америку через Северный полюс. Разве они не служили идеалом для вас и ваших сверстников? Из радиопередач мы узнаем о боевом и трудовом подвиге дважды Героя Советского Союза Георгия Берегового, который свою первую Золотую Звезду заслужил в боях с немецко-фашистскими захватчиками, сражаясь в воздушной армии Героя Советского Союза генерал-лейтенанта авиации Михаила Михайловича Громова. (М. М. Громов, если помните, после Чкалова также совершил перелет через полюс в Америку.) Вторую Золотую Звезду Береговой получил за успешное осуществление космического полета. В радиопередачах «Рассказы о героях» можно услышать о трижды Героях Советского Союза А. И. Покрышкине и И. Н. Кожедубе, о героях величайшего в истории Великой Отечественной войны танкового сражения под Прохоровкой, которое произошло в ходе Курской битвы, о героях-пограничниках, о маршалах И. Х. Баграмяне, С. М. Буденном, о генеральном конструкторе знаменитых «Илов» С. В. Ильюшине, легендарном партизанском полководце дважды Герое Советского Союза С. А. Ковпаке, Главном конструкторе космических кораблей дважды Герое Социалистического Труда С. П. Королеве, первопроходце космоса Юрии Гагарине и многих других. Сила воздействия этих радиопередач весьма ощутима в любом возрасте. Слушая эти радиопередачи, невольно ощущаешь величие героев и любовь к нашей Родине, воспитавшей таких сынов, как будто соприкасаешься с чем-то светлым, одухотворенным, величественным; хочется подражать этим героям, работать над собой, чтобы совершить нечто подобное.

ИЗ КАЖДОГО ПОЛОЖЕНИЯ ЕСТЬ ВЫХОД

У каждого в жизни бывают очень трудные периоды, неудачи, разочарования, обиды. Мы бываем столь впечатлительны, что постигшее нас горе кажется таким огромным, положение наше столь безысходным, что мы готовы опустить руки.

Очень важно в эти периоды не замкнуться в себе, обратиться к тем, чья жизнь была подвигом. Такой была жизнь писателя Николая Бирюкова, который с 18 лет был прикован к кровати, но благодаря своему мужественному характеру, силе воли, выдержке, настойчивости, целеустремленности, терпению, не разочаровался в жизни. Вселял

веру в других, помогал многим обрести себя, свое «я»!

Естественно, находясь в таком, казалось бы, безысходном положении, Н. Бирюков не сразу нашел в себе мужество преодолеть вставшие на его пути преграды. Он испытал и разочарование, и отчаяние, но потом понял, что все зависит от него — если он не возьмет себя в руки, не мобилизует волю и характер, ничто и никто ему не сможет помочь. И с этого момента Николай обрел как бы второе дыхание.

В своей повести «Я — должен» Инесса Буркова подробно рассказала о необычной судьбе этого мужественного человека, ставшего писателем. Он писал о людях сильных, трудолюбивых, честных, самоотверженных. Всегда о других. Никогда — о себе.

А вместе с тем его жизнь была каждодневным подвигом, похожим на подвиг Николая Островского. Н. Бирюков, восемнадцатилетний студент-комсомолец, во время аварии совершил геройский поступок и... слег, навсегда пригвожденный к постели. Но Николай научился не уходить в свои страдания и боль, научился сопротивляться им. Он жил для людей. Вместе с ними, став писателем, боролся, строил, ликовал, ненавидел, звал их вперед.

Каждый день и час он приказывал себе: «Я должен». И каждый день и час мобилизовывал свою силу воли, настойчиво шел к намеченной цели и добивался ее. Несгибаемая сила воли помогла ему опровергнуть приговор медицины: «Всякий труд, тем более творческий, вам запрещен». Он работал по четырнадцать — семнадцать часов в сутки. Не каждый здоровый человек выдержал бы такую нагрузку. Он отдавал работе все свои силы, иногда был на грани полного изнеможения. Болезни неотступно преследовали его. Мало того что Бирюков был навечно прикован к постели, он перенес воспаление легких, при переездах (он передвигался на коляске и на носилках) по неосторожности окружающих он сломал ногу и ключицу. Но ни одного стона при этом, ни одной жалобы никто не услышал. Смерть неоднократно подкрадывалась к нему. Но даже после клинической смерти, придя в себя, он вновь и вновь упорно шел к цели. Будучи безнадежно больным, неподвижным, он совершил невозможное: закончил одновременно два института, написал и опубликовал ряд известных сейчас произведений — «Чайка», «Воды Нарыма», «Твердая земля», «Первый гром», «В Отрадном», «Вихри враждебные» и др.

При всем, казалось бы, трагическом положении он был

счастлив. Из любой малости он не только извлекал радость для себя, но и щедро делился ею с другими.

Откуда все это? Где он черпал энергию? Что способствовало мобилизации его силы воли?

Ответ на эти вопросы помогают нам найти сам Николай Бирюков и автор книги о нем Инесса Буркова.

Некоторые из вас могут подумать, что героические свершения Николая Бирюкова объясняются его исключительностью, что обычным людям это не под силу. Если вы так думаете, то глубоко заблуждаетесь. Николай Бирюков был обыкновенным человеком. И когда случилось несчастье, он не сразу нашел себя. Он был близок к отчаянию. Одиночество пугало его. Он боялся даже на минуту остаться наедине с самим собой, со страшной мыслью: «Никогда не встать!»

При мысли о безысходности положения его охватывали отчаяние и леденящая тоска: зачем жить? Чтоб с утра до ночи, с ночи до утра лежать никому не нужным, быть обузой близким? Но и в присутствии родных, знакомых легче не становилось. Приходилось напрягать всю свою волю, чтобы держать себя в руках, не дать почувствовать, что творится у тебя на душе, и не причинять боль своим друзьям. Долгие недели и месяцы потребовались Н. Бирюкову для того, чтобы обрести душевное равновесие, поверить в себя, мобилизовать свою волю, характер.

Сначала друзья и знакомые приходили часто. Чуть ли не бессменно дежурили у его постели. Но постепенно их становилось все меньше, визиты стали реже. И тогда Николай понял, что из жалости долго к нему ходить не будут. Чтоб не терять друзей, надо быть для них интересным. Пришли на память слова Пушкина: «Но боже мой, какая скука с больным сидеть и день и ночь, не отходя ни шагу прочь!» Вот именно, скуки не должно быть возле меня. Чтобы друзьям было интересно и весело со мной. Дружба сохраняется долго там, где люди получают многое для себя и в состоянии дать взамен другому свои знания, тепло, участие.

Позже он писал Володе Харченко, прикованному к постели из-за травмы позвоночника: «Секрет сохранения дружбы для всех в умении быть по-прежнему нужным своим друзьям, в наличии общих интересов, стремлений... надо, чтобы это общее стало столь захватывающим, чтобы друзья просто-напросто забывали смотреть на тебя, как на больного, чтобы собираться у Володи для всех друзей стало не только товарищеским долгом, а зовущей потребностью, одинаково необходимой и для Володи, и для остальных».

И Николай начал писать. Сначала ему приходилось усилием воли заставлять себя много читать, но затем у него появилась потребность в знаниях. Единожды вкусив радость познания, он пристрастился к нему. Люди теперь сами тянулись к нему, искали в нем опоры и поддержки. Это придавало ему еще бо́льшие силы, помогало мобилизовывать волю, позволяло не только ему самому продолжать усиленно работать, но и стать источником бодрости для других.

Так, ленинградский писатель Павел Журба писал ему однажды: «Считаю дни, когда вылечу в Ялту. Мне очень надо увидеть Вас, поговорить с Вами, чтобы еще на два-три года зарядиться бодростью». А когда Журба расхандрился однажды — переутомился, работая, обострились старые раны (три войны прошел, и каждая оставила на его теле и в душе свои отметины), замучила бессонница, — Бирюков ответил ему: «Безобразничаешь, брат. Надо взять себя в руки». И Павел Терентьевич Журба сразу пришел в чувство. Какое право имел «расклеиваться», когда Бирюкову в сто раз трудней, а ведь он работает, всегда бодр и весел.

Произведения Н. Бирюкова, вся его жизнь, полная драматизма и героических будней, многим помогли обрести уверенность в себе и даже спасли не одну жизнь. Так, болгарка Роза Тодорова Генова, прочитав «Чайку», благодарила автора за то, что он спас ее от самоубийства, к которому она была близка: муж и его родители отказались от Розы, заболевшей во время беременности полиомиелитом. Образ Лизы Чайкиной помог Розе найти в себе силы, и она продолжала жить и бороться даже после второго удара — рождения мертвого ребенка. Яркий пример творческой и героической жизни Николая Бирюкова помог ей обрести уверенность в себе, мобилизовать волевые качества — выдержку, уверенность, целеустремленность. По совету Бирюкова Роза стала заочно учиться, окончила гимназию, университет, стала критиком.

Н. Бирюков чувствовал, видел, что теперь он нужен друзьям не меньше, чем они ему. Это вдохновляло его, мобилизовало волю, придавало силы и уверенность в себе.

Сила воли, бодрость духа, жизнелюбие, стремление принести людям пользу помогли Николаю обрести и верного друга на всю жизнь — Аню.

Как-то Н. Бирюкова пришла навестить совершенно не-

2 Заказ 902

знакомая учительница литературы. Она (это была Аня) робко остановилась в коридоре больницы и думала, что сказать ей больному человеку, как его утешить. Она надеялась увидеть тяжелобольного, полного тоски и отчаяния, а увидела розовощекого веселого парня. Она даже растерялась от неожиданности. И не ей пришлось его утешать, а он разговаривал и шутил с ней так, как будто она нуждалась в чем-либо. Он оказался настолько интересным человеком, что, несмотря на свою занятость, Аня снова и снова приходила его навещать. Она полюбила его и стала женой и верной подругой на всю жизнь.

Болезнь не помешала Бирюкову стать одним из самых путешествующих писателей: «Редкий год проходит без того, чтобы я не отлучался в длительную командировку. Расстояние не смущает — иногда это бывает 500 километров, иногда 5000, — писал он одному из своих друзей, обеспокоившемуся от известия, что Бирюков неизлечимо болен. — Пусть Вас не тревожит мое состояние. Сил еще достаточно, чтобы ни на один день не прекращать работу».

Это подвиг! Любая такая поездка в его состоянии могла стать последней, не говоря уже о физических страданиях, которые он испытывал при любом передвижении.

Многие, видевшие Бирюкова, порой не могли поверить, что в его состоянии можно ездить по стране. Однажды с ним произошел даже такой курьезный случай. Когда Бирюков поехал в Среднюю Азию, он заранее телеграммой просил прислать на станцию санитаров, чтобы они помогли вынести его из вагона. К поезду пришли не только санитары, но и врач, который спросил Николая, зачем он приехал сюда. Бирюков ответил, что он писатель и хотел бы поближе познакомиться с жизнью народов Средней Азии, собрать материал для своей будущей книги. Врач, видя его состояние, сказал, что сюда не каждый здоровый решится поехать, а тут... Не говоря больше ни слова и решив, что имеет дело с ненормальным человеком, врач привез его в психиатрическую больницу, где профессор-психиатр после двухчасовой беседы дал заключение: «Психика абсолютно здорова, здоровее, чем у нас с тобой, доктор!»

Секрет необыкновенного мужества, настойчивости, целеустремленности Бирюкова приоткрывает нам Николай Островский: «Кто не горит, тот коптит. Эгоист погибает раньше всех. Он живет в себе и для себя. Если ущемлено его «я», то ему нечем жить. Перед ним страшная ночь обреченности. Но когда человек живет не только для себя, когда он растворился в общественном, то его трудно

убить — ведь надо убить все окружающее, убить всю страну, всю жизнь».

КАК ВЫЗВАТЬ У СЕБЯ ЖЕЛАНИЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ

Важно уже с юношеских лет вызвать у себя желание самосовершенствоваться, найти свое призвание, чтобы с максимальной пользой и для общества, и для вас лично раскрылись ваши потенциальные творческие возможности и способности. Поэтому чем раньше у вас зародится благородное стремление работать над собой, тем большая вероятность успеха в этом деле.

Как же вызвать у себя желание совершенствоваться?

Это доступно каждому. Вы находитесь как раз в таком возрасте, когда всерьез начинаете задумываться о том, что вас ожидает в будущем, кто ваш идеал и т. д. Эти раздумья помогут вам выбрать тот нравственный идеал, подражая которому вы определите ближайшие для себя цели и задачи самовоспитания.

Многие молодые люди восхищаются мужеством и стойкостью вождя болгарского народа Георгия Димитрова и хотели бы знать «секреты» успехов его работы над собой, в частности по развитию волевых качеств, твердости характера. Сам Димитров охотно делился с молодежью своими «секретами».

«Героем моей юности, — писал Г. Димитров, — был Рахметов из романа Чернышевского «Что делать?». Еще 35 лет тому назад оказал он на меня лично, как молодого рабочего, делавшего тогда первые шаги в революционном движении в Болгарии, необычайно глубокое, неотразимое влияние. И должен сказать — ни раньше, ни позже не было ни одного литературного произведения, которое так сильно повлияло бы на мое революционное воспитание, как роман Чернышевского... Я ставил себе целью быть твердым, выдержанным, неустрашимым, самоотверженным, закалять в борьбе с трудностями и лишениями свою волю и характер, подчинять свою личную жизнь интересам великого дела рабочего класса — одним словом, быть таким, каким представляется мне этот безупречный герой Чернышевского. И для меня нет никакого сомнения, что именно это благотворное влияние в моей юности очень много помогло моему воспитанию как пролетарского революционера и находило свое выражение в моей революционной борьбе в Болгарии и на Лейпцигском процессе».

Однако даже правильный выбор идеала не решает еще

полностью задачи самосовершенствования воли и характера. С определения положительного идеала, можно сказать, только начинается наше движение вперед. Чтобы это проходило успешно, важно воспитывать в себе чуткость, внимательность, воображение и оптимизм.

К сожалению, мы часто обделяем себя тем, что не замечаем много интересного, поучительного в окружающих. Посмотрите вокруг! Сколько прекрасного нас окружает! И все это создал человек. И каждый вложил в это прекрасное частицу своей души. Но ведь каждый человек мечтает оставить свой след в жизни. Какой же след оставишь ты, юный читатель? Если ты задумывался над этим, ты на правильном пути. Если человек вкладывает частицу своего «я» в свое любимое дело, то, чтобы это дело стало украшением твоей жизни и жизни многих людей, важно создавать и воспитывать в себе самые лучшие качества, которые найдут свое отражение в наших поступках, делах, творениях, радующих человечество.

Постоянно самосовершенствоваться — значит занимать активную жизненную позицию, добросовестно и энергично решать пусть малую, но конкретную задачу на своем месте. Важно, однако, помнить, что труд только тогда даст вам наибольшее удовлетворение, когда он будет для вас не только и не столько источником вашего материального благополучия, а станет потребностью, удовлетворение которой доставит вам величайшее наслаждение, по выражению Маркса, станет игрой физических и интеллектуальных сил. Свойством увлекать человека обладает, как правило, творческий труд. Вот почему так важно в любой труд вносить творческое начало: тогда он увлечет вас, активизирует, вызовет развитие творческих и физических сил, желание самосовершенствоваться.

СЕКРЕТ ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Вы знаете, что наиболее высокой работоспособностью отличаются великие ученые, писатели, художники. Почему это происходит? Ведь, кажется, человек многого достиг, заслужил признание и мог бы позволить себе расслабиться.

Обратимся к физиологии и психологии. Наверное вы знаете, какую большую роль в нашей жизни играют положительные эмоции. Человек увлеченный, творческий получает заряд положительных эмоций в процессе работы.

Вот почему известные ученые, деятели науки и искусства так много работают и в преклонном возрасте. В минуты

творческого подъема они испытывают величайшие чувства одухотворенности, радости, наслаждения, счастья.

Исторический пример — художник Микеланджело. Он работал над фресками в Сикстинской капелле, запрокинув вверх голову. Труд был долгим и напряженным. Поэтому на какое-то время Микеланджело стал калекой: у него не опускалась голова. Он не мог прочесть простого письма, не подняв его над головой. Что же заставило его так напряженно работать? Великая радость творчества.

Радость творчества мобилизует наши силы, придает уверенность, побуждает преодолевать невероятные трудности, проявлять силу воли. Воля мобилизуется обязательно во имя чего-то. Это может быть радость творчества, чувство патриотизма и многие другие мотивы.

Кто не мечтает в вашем возрасте сделать что-то прекрасное, выдающееся, стать великолепным мастером своего дела? Естественно, что не всем сразу удается найти свое место в жизни, выбрать по душе и способностям профессию. Возможно, вы еще затрудняетесь определить сферу приложения своих сил, возможностей и талантов. В любом случае вам будет весьма полезно познакомиться с прекрасным выступлением нашего известного ученого, академика В. Энгельгарда: «...Когда позади лежит немалый отрезок пути — пройденного или прожитого, — то, естественно, является желание оглянуться, чтобы не столько восстановить в памяти отдельные этапы, сколько задаться более общим вопросом: а почему, собственно, ты выбрал именно этот путь, что тебя на него толкнуло и что продолжало тебя двигать по нему? Некоторыми мыслями по этому поводу мне и хотелось бы поделиться. Они затрагивают самое существо научного творчества, как я его себе представляю.

А существо это, по моему глубокому убеждению, таково, что творчество ученого, в самом первоисточнике его, есть результат врожденной, физиологической потребности человека, результат некоего инстинкта, ощущаемого так же властно, как потребность птицы петь или стремление рыбы подниматься против течения бурной, горной реки. Несомненно, что творческий инстинкт теснейшим образом сродни тому «рефлексу цели», о котором прекрасно высказался наш великий ученый и глубокий мыслитель И. П. Павлов. Я не могу не привести его собственные слова по этому поводу.

«Рефлекс цели, — говорил Павлов, — есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только для

того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели... Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели».

Прекрасные мысли! Они от начала до конца приложимы к деятельности ученого. Рефлекс цели и творческий инстинкт — это почти одно и то же, они почти полностью составляют единое целое. Какова же природа той цели, которая лежит в основе инстинкта научного творчества? Она ясна! Это познание неизвестного. Пытливость человеческого ума, потребность раздвинуть границы нашего знания окружающего мира — вот первооснова научного творчества. Ее поддерживает неоспоримая уверенность в том, что каждый шаг на пути познания рано или поздно становится основой для овладения силами природы, для управления ею, служит тому, чтобы подчинить материальный мир нуждам и потребностям человека.

Способность к творчеству — это высший дар, каким наградила природа человека на бесконечно длинном пути его эволюционного развития. Эту свою мысль, ту уверенность я хотел бы выразить в форме афоризма, существо которого я заимствую из чудесного рассказа В. Г. Короленко. Называется рассказ «Парадокс». В уста его героя писатель вкладывает волнующие слова: «Человек создан для счастья, как птица для полета». Произнесенные полунищим, калекой, эти слова полны трагического контраста, и герой сам поясняет, что их можно воспринимать не только как афоризм, но и как парадокс. Однако, видя в них именно афоризм, то есть до предела сжатое, лапидарное выражение некой истины, я хотел бы его перефразировать и сказать: «Человек создан для творчества, как птица для полета». При этом я не затрагиваю существа основной мысли Короленко, ибо, по моему твердому убеждению, ничто в жизни и деятельности человека не является таким мощным инстинктом счастья, как творчество.

И в том светлом будущем человеческом обществе, основы которого закладываются в нашей стране и участниками строительства которого мы являемся, все условия существования будут направлены к тому, чтобы предельно полно развернуть творческие способности человека, давая ему тем самым наиболее драгоценный источник высшего внутреннего удовлетворения.

Стало так привычно говорить, что вот такой-то отдал свою жизнь служению науке. Но правильно ли это? Не вернее ли было сказать, что там, где мы имеем дело с проявлением подлинного творчества, не только ты служишь науке, но и сама наука всю жизнь служит ученому источником высочайшего удовлетворения, самых глубоких радостных переживаний? Я это могу сказать, оглядываясь на долгий, лежащий позади путь, и я хотел бы вселить прочную веру в это во всех тех, кому такого рода путь еще предстоит...»

На первый взгляд может показаться, что приведенное высказывание известного советского ученого В. Энгельгарда касается вопросов только научного творчества. На самом деле оно затрагивает вопросы творчества в любой сфере деятельности. От того, как мы относимся к труду, зависит во многом его характер. «Нужно любить то, что делаешь, — писал М. Горький, — и тогда труд, даже самый грубый, возвышается до творчества!»

КАК ВОСПИТАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Итак, что же нужно знать для успешного формирования тех качеств, которыми обладает ваш идеал?

Ответ на этот вопрос хотелось бы начать с мудрого совета Алексея Максимовича Горького: «Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему в виде посоха идеал! И с той поры он бессознательно инстинктивно стремится к лучшему — выше! Сделайте это стремление сознательным, учите людей понимать, что только в сознательном стремлении к лучшему — истинное счастье». Важно помнить поэтому, что если ваше отношение к миру основывается на высоких гуманных идеалах и к моменту вашего самоопределения является достаточно сознательным и устойчивым, то в дальнейшем вам будет легче противостоять различным влияниям. При таких условиях вы сможете строго осознанно придерживаться определенной линии своего поведения. Советский ученый И. С. Кон пишет: «Чтобы стать подлинным субъектом труда, познания и общения, индивид должен прежде всего осознать свое социальное положение, определить свои жизненные цели и идеалы и найти способы их подлинной реализации. Самосознание неотделимо от социального самоопределения».

Каждый из вас должен уметь осознавать свои эмоции и управлять ими, никогда не должен отвлекаться от морально-эстетической оценки своих чувств, своего поведения на основе сложившегося идеала.

Как считает ученый А. И. Липкина, без самооценки нельзя научиться регулировать свое поведение. «Без самооценки, — пишет она, — т. е. оценки самим индивидом тех действий, которые он совершает, и тех психических свойств, которые в этих действиях проявляются, поведение не может быть саморегулирующимся. Самооценка, самоконтроль и коррекция поведения — неразрывно связанные процессы».

Каждый из вас может достичь такого уровня осознанности оценочных суждений, который позволит регулировать свои действия с точки зрения общественного идеала, морали и представлений о красоте.

Важно всегда помнить о том, что осознание своих достоинств и недостатков — стимул к последующему саморазвитию и самосовершенствованию, а потому правильная самооценка — основа его уверенности в себе, приближающая его к нравственному идеалу.

Но как же правильно познать себя и свои собственные недостатки? Огромную помощь в этом деле окажет тебе, юный читатель, сравнение себя с другими. Сравнивая себя с окружающими людьми, мы можем сделать правильный вывод о сущности своего «я». Но только этого недостаточно. Полностью познать себя можно только в деятельности. Полезно вспомнить в этом плане совет великого В. Гёте: «Как можно познать себя? Не путем созерцания, но только путем деятельности. Попробуй исполнять свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

Итак, если мы научимся правильно оценивать себя, то сможем контролировать и изменять в нужном направлении наше собственное поведение, претворять в жизнь наши планы и идеалы.

Как это происходит в реальной практической жизни? С юных лет у каждого из нас складывается свое представление о добре, справедливости, героизме, красоте. В результате этого создается особый внутренний мир, индивидуальность, т. е. то, что отличает одного человека от других. Мы приобретаем собственное обоснование суждений, поступков. Чем независимее и обоснованнее наши взгляды, тем ярче проявляется наша индивидуальность. «Личность индивидуальна в той мере, в какой она обладает самостоятельностью в своих суждениях, убеждениях, взглядах, то есть когда ее мозг не «заштампован», а обладает неповторимыми узорами», — подчеркивает советский философ А. Г. Спиркин.

С процессом формирования индивидуальности связано

саморазвитие человеческой натуры. Становление особенного, неповторимого отношения к жизни открывает перед нами возможности прогнозирования своего развития, регулирования (в той или иной степени) его протекания. На более высоком уровне самосознания становится возможным осуществление высшей формы саморазвития — осознанного, целенаправленного самовоспитания.

Интересный опыт становления личности, ее характера, самотворчества дает нам жизнь А. П. Чехова. Глубоко и с любовью раскрывает его нравственное восхождение советский писатель С. Залыгин в работе «Мой поэт». Стремясь проникнуть во внутренний мир Чехова, постигнуть сущность его художественных открытий, Залыгин обращается к личности великого писателя. При этом особый акцент он делает на самосовершенствовании, на тех внутренних усилиях, которые Чехов направлял на самого себя. «Он ведь сам по себе — поучительный опыт формирования человеком своей личности. Формирования ее из наиболее дефицитных для человечества материалов, поставленного почти на научную основу. В чем-то ему подобны и его герои: они выполняют свою человеческую функцию, только их нужно понять».

При попытке уяснить, как достиг Чехов того редкого нравственного совершенства, которого в его время могли достигнуть лишь немногие, Залыгин выделяет самоограничение великого писателя.

Умение определить границы своих возможностей не перерастало у Чехова в аскетические запреты, не становилось барьером, препятствием его активности: «Самоотречение у него никогда не становилось ограниченностью. Оно помогало ему укреплять и свой характер, и свое творчество». Такая способность контролировать и ограничивать себя помогла писателю сознательно определить свои существенные качества, создать себе внутренние условия для наиболее полного развития чувств, разума, таланта, воли. Именно такие люди становятся высшей ценностью общества.

С восхищением писал К. И. Чуковский о А. П. Чехове: «Великий жизнелюбец, неутомимый строитель, человек несгибаемой воли, щедрый озеленитель земли, скромный в своем величии, застенчивый в своем героизме, он всей своей обаятельной личностью стоит перед нами как ранний предтеча того многомиллионного племени советских людей, которые, перестраивая свою планету для грядущего счастья должны перестроить, и перестроят! — себя».

Такое «перестраивание» себя — необходимость, поскольку изменяется жизнь, меняемся и мы сами. Обогащаются наши чувства, совершенствуется мышление, накапливается жизненный и трудовой опыт. И наконец наступает момент, когда мы вдруг по-новому видим самих себя и все, что происходит вокруг. Этот период получил название «переоценка ценностей». Мы стараемся осмыслить наступившие перемены и принять какие-то ответственные для нашей жизненной позиции решения. Это чрезвычайно важный момент в нашей жизни, потому что происходит определенный качественный скачок в развитии нашего чувствования, мировоззрения. Иногда мы даже не ощущаем явных перемен в себе. Но после какого-то поступка удивляемся: «Я не узнаю себя». И тогда мы задумываемся и корректируем направление своего изменения, ведь оно непременно должно соответствовать нашему представлению об идеале.

На первый взгляд кажется, что здесь все просто и понятно. В действительности саморазвитие происходит сложно, противоречиво. Мы не всегда сразу приходим к верным оценкам, решениям. Это трудный поиск. Из детства к юности и молодости, когда происходит взросление, идет преимущественно линия развития: мы подрастаем, углубляем свои знания, формируем ценностные представления. Но и в юношеском возрасте мы продолжаем развиваться, познавая жизнь, утверждаясь в ней. Правда, есть и такие молодые люди, которые останавливаются в своем движении, живут как бы по инерции.

О вредности такой инерции предупреждал в свое время А. И. Герцен. «Остановиться на юности, — писал А. И. Герцен, — потому скверно, что на всем останавливаться скверно, — надобно быстро нестись в жизни; оси загорятся — пускай себе, лишь бы не заржавели. Человек, способный на действительность, на совершеннолетие, имеет орган претворения всех событий, внутренних и внешних, в такую ткань, которая, беспрестанно обновляясь, сама усугубляет силу и объем взгляда».

Поскольку мы (хотим этого или нет) постоянно общаемся с окружающими, очень важно верно оценить себя и других для установления правильных взаимоотношений в коллективе. Если мы будем требовательно относиться к себе, то гораздо легче сможем находить общий язык с людьми, решать не только свои собственные, но и коллективные проблемы.

Именно самостоятельность жизненной позиции проявляется в способности человека ощущать соотношение своих достоинств и достоинств других, своих интересов и потребностей других. Особенно важно это в производственных, деловых отношениях, в которых проявляются идейные, нравственные, профессиональные качества личности. Наиболее отчетливо эта способность выражается в оценке результатов своей деятельности. В такого рода оценке практически воплощается социальная сущность человека: проявляется его принципиальность, требовательность к себе и другим во имя дела, во имя общей пользы. Именно здесь каждый из нас предъявляет к себе большой счет, проверяет свою общественную ценность. О значении ответственности перед собой с афористической точностью писал А. Т. Твардовский:

И труд свой
Пристально любя, —
Он всех основ основа, —
Сурово спрашивать с себя,
С других не столь сурово.

Только при умении найти меру требовательности к себе и другим может сложиться высоконравственный человек, полезный для окружающих людей, для общества в целом.

Жизнь сложна, в ней еще много несовершенства. И нередко по причине несформированности положительного личностного идеала вырабатывается так называемое отклоняющееся поведение. Люди, у которых не складывается социально ценный идеал, переживают сложные, противоречивые процессы. Если их внутренние цели не совпадают с целями других людей, с целями общества, они вынуждены противопоставлять себя окружающим, вступать с ними в конфликт. В результате такие люди отчуждаются от реального движения жизни, становятся антиобщественными элементами.

Активизация внутреннего внимания к себе может сыграть решающую роль в сохранении и укреплении социально ценных качеств. Поэтому важным моментом самовоспитания воли и характера является самоконтроль за своим поведением, анализ мотивов поступков, сопоставление своих интересов и нужд других. Лишь тогда, когда человек сознательно учитывает интересы других, лишь тогда, когда его самоопределение ориентировано, с одной стороны, на маскимальное самораскрытие, а с другой — на реализацию общего интереса, — только тогда можно предполагать, что этот человек обладает социально ценным

самосознанием. Если такое самосознание более или менее сформировалось у вас, общее направление вашего развития будет устойчивым, сбои в развитии будут менее значимыми, вы сможете удержаться на своей основной позиции. В противном случае реализация самовоспитания будет затруднена или вообще невозможна. Заблуждения в сфере самопознания, неадекватно сложившаяся самооценка выступают своеобразным психологическим барьером в процессе самовоспитания.

Но может ли человек сам предопределять свое развитие? Ведь на него действует множество самых разнообразных по значимости факторов. Что можно сказать по этому поводу? Человек является существом мыслящим, анализирующим и самого себя, и внешний мир. В нашей власти сознательно развивать в себе одни качества и подавлять, искоренять другие. Это достигается с помощью мобилизации волевых усилий. Возможно, вы не сразу получите желаемый эффект, но в дальнейшем в какой-то конкретной ситуации вы это обязательно почувствуете.

СИЛЬНЕЕ ЛЮБВИ

«Ну а как быть, — спросите вы, — если в противоречие вступают «я хочу» и «я должен»?» Жизнь довольно часто ставит нас в такие ситуации, при которых необходимость не совпадает с индивидуальными интересами. Тогда человек должен призвать на помощь разум, волю и направить свои желания и чувства в русло необходимости.

Легко сказать — обуздать, а как добиться этого? Обратимся опять к литературе, к повести В. Быкова «Пойти и не вернуться».

Юная партизанка Зоя, идущая с опасным заданием в разведку встречает по дороге партизана Антона Голубина. Не зная, что он бежал из отряда, Зоя идет вместе с ним, он помогает ей преодолевать трудности пути. Зоя давно любит Антона. Но постепенно выясняется, что Голубин не просто временно отлучился из отряда, а решил перейти к фашистам. Тяжелое душевное потрясение пережила девушка, когда поняла, что он предатель, корыстный, безнравственный человек. Дорога была дальняя. Они о многом говорили. И постепенно Зоя все больше и больше убеждалась — чувство любви к Родине оказалось сильнее любви к молодому человеку. Ненависть и презрение дали ей выдержку.

Уйти от предателя, чтобы выполнить задание, предупредить своих об измене, стало ее целью. Не на жизнь, а на смерть начала она борьбу с этим страшным врагом — врагом Родины. Раненная в голову, она вступила в единоборство с сильным, ловким противником. Много жестоких минут пережила разведчица. И вдруг они случайно узнали, что советские войска разгромили фашистов под Сталинградом. Зое это известие придает силы, а Голубин быстро прикидывает, что ему теперь невыгодно переходить к немцам. Он решает вернуться в отряд, и Зоя становится главным препятствием к «очищению» его от подлых замыслов и поступков.

Какое мужество и стойкость, глубокую душевную силу проявила девушка в трудной жизненной ситуации!

Раненая, превозмогая смертельную боль, она стремится обезвредить предателя. «...Она должна доползти. Мысль об Антоне сильнее всего гнала ее... Она понимала, что может скоро умереть, но прежде она должна предупредить своих об этом перевертыше. Иначе он вернется в Липичанку, вотрется в доверие и снова предаст в удобный для него момент. Предать, обмануть, надругаться ему ничего не стоит, потому что для него не существует моральных запретов, он всегда будет таким, каким его повернут обстоятельства. А обстоятельства на войне — вещь слишком изменчивая...»

Предатель, убийца возвратился к месту, где он выстрелил в спину девушке, чтобы убедиться в ее смерти. Но ее там не оказалось. Ненависть к изменнику, чувство долга перед Родиной и товарищами придали ей силы, помогли мобилизовать волю. Преодолевая мучительное головокружение от потери крови, страшную боль в голове, она буквально по сантиметрам передвигалась к своим. Одна мысль терзала ее и подталкивала вперед: «Только бы успеть предупредить своих». И она доползла. В жестокой схватке с сильным, озверелым врагом она победила, и это была победа ее высоких убеждений, чувств, воли, ее умения владеть собой, способности направить все силы на достижение цели.

Умение с помощью воли подчинять свои личные чувства другим, более возвышенным — один из важнейших элементов саморегулирования, важное условие нравственных отношений в коллективе, в обществе.

Каждый человек должен научиться ощущать внутреннюю меру, находить тот предел, при котором формируется тонкая чувствительность, не переходящая в сентиментальность. Тогда наши реакции будут сбалансированы и мы сможем властвовать собой.

Управление собой тесно связано с нравственной позицией человека: если мы соразмеряем свои личные желания с потребностями других, то наш самоконтроль будет строиться на здоровой моральной основе, наше поведение в сущности своей будет устойчивым, нравственным. При этом мы должны не просто следовать долгу, не просто идти путем, указанным обществом. У нас должна развиться внутренняя потребность в самосовершенствовании, та самая потребность, которая не дает нам успокоиться, бездействовать. Помните у Н. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться.
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться,
И день и ночь, и день и ночь!

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Только при упорной работе над собой мы приближаем свои цели, преодолевая трудности, которых никто не может избежать. Здесь связываются в один узел все наши сущностные силы: высоконравственный человек чувствует духовно, мыслит эмоционально, действует с умом. Самосовершенствование предполагает синтез разума, чувства, воли, действия.

Только при таком внутреннем единстве человек преодолевает свои слабости, может полноценно реализовать себя и будет по-настоящему счастлив. Высоконравственный человек всегда гуманен. Гуманность — неотъемлемая ценность коммунистического мировоззрения.

Человек — самобытная социальная микроструктура, «совокупность всех общественных отношений», по словам К. Маркса. Для того чтобы он полноценно развивался, необходима высокая внутренняя активность. Только тогда наши возможности станут действительностью.

Но для успешного самосовершенствования нужна не просто внутренняя активность, а целенаправленная активность, осуществляться она должна с пониманием сущности

происходящих в нас психических процессов. Занимаясь самосовершенствованием, обучаясь и тренируясь, вы получаете двойную пользу: развиваете и укрепляете такие черты характера, как самообладание, выдержка, а также вызываете необходимые психические состояния, которые помогают нам в работе, учебе, спорте и т. д.

Каким же образом это достигается?

Дело в том, что для каждого из нас существует так называемый оптимальный уровень эмоционального напряжения, который способствует максимальной эффективности нашей деятельности, например, учебной, связанной с умственной работой, или спортивной, где главную роль играют координация и мышечные усилия. Отклонения от оптимального уровня эмоционального напряжения в сторону повышения или понижения его приводят к резкому снижению продуктивности нашей деятельности.

Изменяя степень своего эмоционального напряжения (одним из объективных показателей которого является частота пульса) и измеряя продуктивность работы, можно определить для себя оптимальный уровень эмоционального напряжения. Причем этот уровень, как правило, неодинаков для умственной и физической работы.

Например, вы вычислили для себя оптимальный уровень эмоционального напряжения для успешного изучения учебного материала. Этому уровню соответствует частота пульса, положим, 70 ударов в минуту.

Если вы пришли на экзамен в сильном волнении (а как показали исследования, некоторые учащиеся испытывают состояние, близкое к прединфарктному) с пульсом, положим, 120 ударов в минуту, т. е. ваше эмоциональное напряжение отклонилось от оптимального в сторону повышения, то вам трудно мобилизоваться, вспомнить изученный материал.

Если вы воспитали у себя самообладание, т. е. умеете владеть собой и регулировать свои психические состояния, то вы сможете усилием воли снизить уровень эмоционального возбуждения до оптимального (70 ударов в мин) и спокойно вспомните изученный ранее учебный материал.

Каждый спортсмен имеет свой оптимальный уровень эмоционального напряжения, способствующий достижению наилучшего результата. В спорте такое состояние называют еще оптимальной боевой готовностью, или кратко ОБГ.

Интересный пример по этому поводу приводит А. В. Алексеев в своей книге «Себя преодолеть».

«Шло первенство СССР среди юниоров по стендовой

стрельбе. Одна из девушек перед последней серией оказалась на втором месте, проигрывая лидеру 5 мишеней. И вышла стрелять эту последнюю серию, что называется, опустив руки.

Я подошел к ней и посчитал пульс. Как и следовало ожидать, он был 88 ударов в минуту, в то время как при оптимальном боевом состоянии у этой спортсменки сердце должно биться (в этом можно было не раз убедиться раньше) приблизительно 120 раз в мин.

— Дай-ка мне ружье! — как бы с трудом сдерживая гнев, приказал я девушке.

— Зачем? — с недоумением, даже с испугом спросила она.

— Дай! — резко повторил я.

Она нерешительно вручила мне оружие.

— А теперь видишь ту березку? — указал на березку, стоящую метрах в двадцати в стороне от линии огня.

— Вижу... — все еще ничего не понимая, проговорила девушка.

— Так вот, быстро туда и обратно!

— Зачем?

— Быстро!!! — тоном, не терпящим возражения, приказал я.

И девушка побежала. Когда она вернулась, ее пульс был около 130 ударов в мин. Она была возбуждена и даже сердита.

— Вот так и держись! — приказал я, возвращая ей ружье. Только тут она поняла, что к чему. И, сумев удержать на протяжении всей серии это, оптимальное для нее, возбуждение, отыграла проигранные мишени и выиграла золотую медаль».

В этом случае оптимальный уровень эмоционального возбуждения был достигнут чисто физическим путем — быстрой пробежкой. Этого, однако, можно достичь и путем волевого саморегулирования своего психического состояния.

Как мы уже говорили, умение регулировать свои психические состояния помогает нам не только достигать более высоких результатов в учебе, спорте, но и вырабатывать определенные полезные для нас черты характера.

«Но как же, — скажете вы, — регулируя психические состояния, можно вырабатывать черты характера? Ведь психические состояния длятся короткое время, а черты характера могут оставаться неизменными иногда всю жизнь. Возможно ли такое?»

Оказывается, возможно.

Если мы будем очень часто испытывать какое-либо психическое состояние, то это состояние, постоянно повторяясь, закрепляется и постепенно превращается в черту характера.

Можно привести пример из школьной жизни.

За одной партой сидели два ученика IX класса Миша А. и Коля П. Миша хорошо учился, отличался жизнерадостностью, оптимизмом, уверенностью в себе. Коля же, наоборот, был нервный неуверенный в себе, вечно всем недоволен.

Естественно, классному руководителю важно было выяснить причины таких разных характеров у двух ребят одного и того же возраста. Он неоднократно беседовал с родителями, ребятами, бывал у них дома, наблюдал, как складываются взаимоотношения между родителями и детьми.

До пятого класса мальчики находились примерно в одинаковых условиях и мало чем отличались друг от друга в своем поведении.

В пятом классе они перешли в другую школу, где коллектив вновь сформированного класса оказался довольно неоднородным и сложным. Кроме того, вместо одного учителя стало несколько. Появились и новые предметы. Эти обстоятельства создали для Миши и Коли трудности, которых не было ранее. Временные неудачи при изучении новых предметов, сложные отношения с одноклассниками вызывали у ребят острые переживания, сопровождавшиеся нередко отрицательными психическими состояниями — чувством неуверенности, пессимизмом и т. д. Эти повторяющиеся негативные психические состояния наложили свой отпечаток и на характер ребят. И к VIII классу в поведении ребят все чаще стали появляться такие негативные черты характера, как неуверенность, пессимизм, нервозность и даже грубость.

В VIII классе Мише подарили книгу о самовоспитании. Он заинтересовался, серьезно подошел к анализу своих недостатков, с помощью книги составил программу самовоспитания с учетом своих недостатков, с помощью отца наметил средства достижения поставленных целей. Вместе с родителями продумал режим дня, завел дневник, где фиксировал и анализировал свои успехи и неудачи в школьной жизни и намечал пути исправления их. Его девизом стало высказывание одного общественного деятеля древности: «Великие люди ищут недостатки в себе, а ничтожные — в других».

Другое правило, взятое им как руководство для своего поведения, гласило: «Семь раз отмерь — один отрежь».

Третье правило гласило: «На трудности не стоит сердиться. Они для того и даны, чтобы их преодолевать».

Для воспитания чувства оптимизма и уверенности он придерживался в своем поведении следующего правила: «В неудачах тоже есть определенная польза. Они закалят волю и помогут мне преодолеть более серьезные препятствия в моей жизни».

Миша сформулировал для себя и другие правила, которых старался придерживаться. Идеалом для него был великий русский полководец Александр Васильевич Суворов.

В отличие от Миши, его сосед по парте Коля П. не занимался самовоспитанием, поэтому-то негативные черты его характера, вызванные описанными выше трудностями, закрепились и заметно выделялись на фоне положительных.

Так мы еще раз убедились в могучей силе самовоспитания. Мы можем сами научиться регулировать свои психические состояния, вызывая нужные, оказывая тем самым огромное воздействие на формирование той или иной черты нашего характера. Ведь характер человека воспитывать и совершенствовать, по сути дела, никогда не поздно.

Любой человек — ставит или не ставит он перед собой сознательную цель самосовершенствования — всю жизнь изменяется в том или ином направлении. Задача заключается в том, чтобы сознательно направлять процесс собственного развития, понимая свои слабые и сильные стороны, ближайшие и высшие цели.

Однако недаром говорят, что нет ничего сложнее, чем справляться с самим собою. Совершенствовать самого себя — это, наверное, самое сложное дело, какое только нам приходится делать. Мы довольно легко, как говорится, видим «соринку» в чужом глазу, но увидеть «бревна» в своих собственных нам бывает трудно. Да, вероятно, мы не всегда видим (осознаем) даже существенный свой недостаток, но очень часто мы ощущаем его как сигнал неблагополучия. И тогда человек ищет выход. Если он не поймет, не осознает смысл этого сигнала, тогда он будет искать выход интуитивно и лишь в редких случаях нащупывает его правильно. Если он явно видит свой идеал и четко осознает свой недостаток, он будет осуществлять самоконтроль и целенаправленно бороться с собой за самого себя.

Таким образом, наличие идеала в форме конкретного положительного лица в сочетании с психолого-педагогическими знаниями является мощным стимулом самосовершенствования, укрепления воли, формирования высоконравственных черт характера, успехов на пути к достижению поставленных нами целей.

* * *

Нас очаровывает все, в чем проявляется наш идеал, цель и предмет наших желаний и нашей любви.

Н. Г. Чернышевский

...Убеждение может быть достаточно сильным, чтобы заставить людей отстаивать его даже ценой жизни.

М. Монтень

Всякий обладает достаточной силой, чтобы исполнять то, в чем убежден.

Гёте

Убеждение должно быть дорого потому только, что оно истинно, а совсем не потому, что оно наше.

В. Г. Белинский

При невзгодах настоящего нужно утешаться мыслью, что были времена и более тяжкие, да и те прошли.

Н. М. Карамзин

Даже в тех случаях, когда нам не до шуток, нас угнетает не неприятность сама по себе, а то, как мы ее воспринимаем.

Сенека

Правильный путь такой: усвой то, что сделали твои предшественники, и иди дальше.

Л. Н. Толстой

Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее.

Гёте

УЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ

Без развитого мышления человек не может успешно достигать поставленной цели. Каждый может его обмануть, ввести в заблуждение, воспользоваться его энергией в своих интересах. Эта мысль философа-материалиста Л. Фейербаха побуждает нас задуматься над формированием собственного интеллекта.

Долгое время ум выступал синонимом знаний. Однако каждый на своем опыте наверняка убедился в том, что знания сами по себе еще не говорят об уме человека. Можно иметь много знаний, но не быть умным и творческим человеком. Карел Чапек иронически заметил: «Одно из величайших бедствий цивилизации — ученый дурак». И весьма неприятно то обстоятельство, на которое в свое время обратил внимание английский писатель Аддисон: «Если многие научные познания не успели сделать человека более умным, то весьма естественно делают его тщеславным и заносчивым». Даже уже упоминавшийся нами Шерешевский, который обладал феноменальной памятью, запоминал наизусть большие тексты после первого прочтения, хранил в своей голове громадные запасы знаний, и тот не проявлял творческих умственных способностей. Это тот случай, когда говорят: многознание ума не прибавляет.

Пожалуй, наиболее ярко эта мысль выражена Гёте в поэме «Фауст»:

Я богословьем овладел,
Над философией корпел,
Юриспруденцию долбил
И медицину изучил.
Однако я при этом всем
Был и остался дураком.

Сказанное не снижает, разумеется, роли знаний. Знания нужны как тот строительный материал, те своеобразные кирпичи, а ныне целые блоки, из которых возводится стройное здание ума человека.

ДВА ПОЛЮСА УМА

Какие же основные качества образуют человеческий ум? Это очень важно знать, ибо глубокое понимание ценных качеств ума и осознание его недостатков — уже, можно сказать, полдела в самовоспитании.

Одно из важнейших качеств ума — самокритичность, понимание относительности своих способностей и знаний, стремление осознать недостатки своей умственной деятельности. «На память свою жалуется всякий, на рассудок никто», — остроумно подметил Ларошфуко. Самокритичность должна сочетаться с умением видеть достоинства других людей, с интересом к их рассуждениям, с желанием учиться у них. Интересно — чем человек умнее, тем больше оригинального и поучительного находит он у других людей. Люди посредственные и ограниченные, так сказать, серые, видят в таких же серых тонах окружающих людей. Человек — как солнце: чем он умнее и ярче его сияние, тем сильнее он освещает и видит своеобразие окружающих людей.

Следует учесть, что противоположное самокритичности качество — самодовольство представляет собой остановку в развитии ума, леность и инертность его. Самодовольство обычно сочетается с отрицательным отношением к умственным возможностям других. Ограниченный и самодовольный человек часто склонен к поверхностному скепсису, а то и злословию. На эту сторону человеческой личности обращал внимание В. Г. Белинский: «В чем не знаешь толку, чего не понимаешь, то брани: это общее правило посредственности». Наиболее полную оценку дал самодовольной посредственности Д. И. Писарев: «Умственная посредственность всегда отличается пассивным консерватизмом и противопоставляет натиску новых идей тупое сопротивление инерции. Слепой догматизм и дешевый скептицизм одинаково часто встречаются в людях ограниченных».

Возможной причиной такого рода нигилизма умственно ограниченного человека может быть и защитная реакция, призванная скрыть неумение и нежелание думать, напрягать свои интеллектуальные силы, а главное — стремление самоутвердить свое «я», подчеркнуть силу своего ума. Вот довольно наивный, но старый и усточивый способ подчеркивания своей умственной оригинальности, высмеянный историком В. О. Ключевским: «Некоторые думают, что стоит обозвать всех дураками, чтобы прослыть умным».

К сожалению, так свойственное молодежи стремление к самоутверждению подчас приводит к дешевому скепсису и нигилистической позе. В таком случае, не имея еще достижений в труде и общепризнанных заслуг, но желая как можно быстрее и легче утвердить себя в глазах окружающих, подчеркнуть свою значимость и самостоятельность, молодой человек прибегает к критиканству и злословию, начинает упрямо отстаивать ошибочное мнение. Правда, со временем эта «болезнь детства» может пройти как под влиянием критического самоанализа, так и благодаря помощи со стороны друзей, старших товарищей, коллектива. Все же если она не излечивается, то затвердевает, превращаясь в опухоль самодовольной ограниченности.

Итак, два полюса: самокритичность в сочетании с доброжелательным интересом к умственной деятельности других, а с другой стороны — самодовольство и поверхностный скептицизм.

Первый полюс покоится на своеобразном фундаменте — широте ума. Умение оценить явления со всех сторон, отсутствие предвзятости, односторонности, крайностей, субъективизма — ценное качество интеллекта. Человек широкого ума понимает относительность достигнутых знаний, стремится со всех возможных высот и позиций осмыслить и проанализировать научное явление, достичь новых результатов в изучении материального мира.

Теорию относительности Эйнштейна долгое время отвергали и отрицали в силу ее необычности, в силу того, что она не согласовывалась с устоявшимися воззрениями. Так же недооценивали вначале кибернетику и связанные с ней достижения. Карикатуристы даже любили изображать спрятавшихся в роботах людей, которые решали вместо автоматов их задачи...

Да разве история великих открытий не изобилует такого рода примерами?

Важное свойство ума — его глубина, т. е. способность вскрывать суть явлений, отбрасывать ложное, находить новое и оригинальное. Это то, что принято называть творческим характером ума. Человек может творить не обязательно в плане научных достижений и открытий, а и в плане открытий для себя. К примеру, студент самостоятельно приходит к новым и ценным для себя выводам, о которых он нигде не читал, но в принципе уже известных науке.

Однако намного сложнее открыть новое для человечества, для науки. Чтобы понять характер такого рода умственной творческой деятельности, можно представить себе достижения мысли человечества, накопленные тысячелетиями, в виде своеобразного сада, по которому расхаживают люди, привыкшие к его аккуратным и хорошо освещенным дорожкам — устоявшимся знаниям. А за садом — этим островом человеческой мысли — темнота, мгла неизвестности.

Что же помогает человеку выйти за пределы этих аккуратных освещенных дорожек? Ведь инерция побуждает его идти по проторенному пути. Человек привыкает к определенным знаниям и взглядам, он мыслит, оценивает и сравнивает в конкретных рамках человеческого бытия и сложившихся ранее в науке представлений. Выйти за пределы достигнутого и за границы устоявшихся знаний помогают эмоции, та своеобразная энергия, которая стимулирует умственную деятельность и даже, более того, справляясь с умом и «воспламеняя» его, дает качество величайшей ценности: творческое воображение, фантазию. Именно воображение, как прожектор, высвечивает из окружающей темноты новые знания, помогает разгадать новые тайны Вселенной. «Воображение, — подчеркивал К. Маркс, — ...великий дар, так много содействовавший развитию человека...» С этой мыслью перекликается мнение В. И. Ленина о том, что способность к фантазии чрезвычайно ценна: «Напрасно думают, что она нужна только поэту. Это глупый предрассудок! Даже в математике она нужна, даже открытие дифференциального и интегрального исчисления невозможно было бы без фантазии. Фантазия — есть качество величайшей ценности».

Способности к творческому воображению противостоят консерватизм, леность, узость мышления, которые и характеризуют умственную посредственность. Наверное, про отрицательные качества ума можно говорить весьма много, ибо, как отметил в свое время Дюма-сын: «Ум человеческий имеет свои пределы, тогда как глупость человеческая беспредельна».

КАЖДЫЙ МОЖЕТ РАЗВИТЬ СВОИ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Но все-таки есть основания оптимистично оценивать возможности преодоления умственных недостатков, ибо с ними человек не рождается. Они — то «благоприобретение», которое можно устранить. И здесь очень важно верить в свои силы. У многих людей могут быть отдельные недостатки, и это отнюдь не означает, что надо впадать в излишнюю самокритичность и считать себя человеком неспособным, а то и неумным. Весьма глубоко подметил Д. И. Писарев: «Сильна наша глупость и бесчисленны ее убежища; и у самых умных людей еще отведены для нее уютные уголки».

Можно ли развить свои умственные способности?

Если это не связано с органическими физиологическими нарушениями, когда мы имеем дело с больным, то можно в принципе сделать человека неумного более умным. Если под влиянием обстоятельств жизни и воздействия на него сильного интеллекта, продуманной критики со стороны коллектива удастся снять, преодолеть позицию самодовольства, упрямства и побудить к самокритичности, то преодолеть сами шаблоны в умственной деятельности, конкретные недостатки в механизмах анализа, аргументации материала сравнительно не так уж трудно. Есть ведь учебники логики. Правда, человек обычно и без них усваивает элемен-

тарные способы мышления, так же как он научается говорить на родном языке. Но если все же здесь, на таком сравнительно простом уровне элементарных умственных операций анализа, синтеза и аргументации, есть пробелы, ошибки, то было бы только желание и умный учитель, помогавший их исправить. Тогда эта работа вполне посильна любому человеку.

Весьма важно правильно ориентироваться на указанные ценные качества, которые в своей совокупности образуют ум человека, под которым понимается способность оптимально решать научные или практические жизненные проблемы, проникать в суть явлений или поступков, устанавливать их причины и приходить при этом к правильному, истинному выводу.

Полезно учиться обосновывать свои суждения: не спешить излагать все, что известно по данному вопросу; наметить основные моменты, на которых необходимо остановиться; расположить эти вопросы в таком порядке, чтобы один вытекал из другого, был причинно обусловлен; в установленной последовательности подбирать факты, подтверждающие каждое положение; стараться, чтобы доводов было достаточное количество; не отбрасывать и те факты, которые опровергают выдвинутое положение, проанализировать их, сопоставить с положительными фактами и установить, могут они изменить ход мыслей или нет; сделать вывод из рассуждения и определить, соответствует ли он положению, которое требовалось обосновать.

Осознание целесообразной последовательности действий поможет контролировать ход своих и чужих мыслей, было ли обоснование суждений глубоким, последовательным и полным. Не ограничиваясь этим, можно задать себе и такие вопросы: правильно ли, судя по логике другого человека, понятно им аргументируемое положение? Правильно ли он вычленил основные вопросы, на которых надо было остановиться при аргументации? Целесообразна ли выбранная им последовательность рассуждения? Убедительны или нет приведенные аргументы? Было ли их число достаточным и необходимым?

Такие вопросы побуждают мысленно воссоздавать ход доказательства и следить за тем, насколько правильно выполнено каждое действие, к каким результатам это привело. В конечном итоге — оттачивают мысль человека.

Стремясь увеличить личный опыт, можно специально потренироваться в проблемной постановке вопросов и заданий на доказательство.

Интересна тренировка в решении проблемных ситуаций у студентов Тартуского университета. На одном из дружеских вечеров они организовали соревнование ораторов. Желающие берут билет, две минуты на размышление — и произносят речь-экспромт по теме билета. Темы самые неожиданные: «Каждый любит по-своему», «Самый идеальный человек», «Речь на свадьбе однокурсника», «Что бы я сделал, если бы внезапно стал профессором».

Девушке досталась тема «Свет луны». Она думает. Две минуты истекло.

«Свет луны. Что это такое? Серебряный пень в ночном лесу? Внезапно сверкнувшая слеза на родной щеке? Яркие капли, стекающие с невидимого весла? Хвала свету луны, воспетому поэтом. Но я хочу сказать о другом. Задумывались ли вы, что такое на самом деле свет луны? Сама луна не светит. Она просто отражает свет солнца. Не так ли и мы, люди, иногда лишь отражаем мысли и раздумья, надежды и желания других? Я сейчас как луна — отражаю свет умных людей, которых узнала здесь. Спасибо вам, умные люди. Но как бы я хотела светить сама! Свет луны прекрасен. Но я хочу быть солнцем».

Чтобы сделать работу по совершенствованию логической аргументации более зримой, «слышимой», полезно обратить особое внимание на свою речь, с которой тесно связан процесс мышления. Стремление оттачивать свою речь, делать ее более четкой, ясной, убедительной и одновременно краткой — условие самовоспитания интеллекта. К сожалению, часто слышим избитые фразы, шаблоны вместо мыслей, длинноты и пустословие, которые не только не выражают мысли человека, не развивают его ум, а, напротив, порождают легкомыслие, поверхностность в суждениях, умственную лень. Как иронически заметил английский поэт и специалист по литературному языку А. Поп: «Слова подобны листьям: дерево, производящее их очень много, приносит мало плодов». Да, стоит прислушаться к ярким словам о пользе краткости: «Где мало слов, там вес они имеют» (В. Шекспир), «Краткость — сестра таланта» (А. П. Чехов).

Ясность мысли и ясность выражения обыкновенно встречаются вместе, и необходимо, прежде чем сформулировать предложение, продумать мысль, облечь ее в четкий строй слов. «Не позволяй твоему языку опережать твою мысль», — советовал древнегреческий философ Хилон.

Для этого человеку нужно уметь распределять свое внимание, уметь слушать себя, оценивать сказанное, вно-

сить коррективы и одновременно думать, что сказать дальше, отсеивать лишние высказывания и т. д.

Важно при этом помнить, что умственное самосовершенствование — не отвлеченный изолированный процесс. Оно сопутствует производственной, учебной, общественно полезной деятельности человека. В условиях интеллектуализации труда решение производственных задач создает возможности для умственного напряжения, анализа ситуаций, поиска рациональных путей, выдвижения гипотез, их обоснования или опровержения, четкости и последовательности, глубины и широты мышления.

Именно напряженная работа мысли человека, рационально организованная в процессе учебной и производственной деятельности, — важный путь умственного самовоспитания, развития целеустремленности и воли человека.

ЗНАЧЕНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ В ФОРМИРОВАНИИ ВОЛИ И ХАРАКТЕРА

Лишь тот достоин жизни и свободы,
Кто каждый день за них идет на бой!

Гёте

Будь разумен, укрепляй свой дух
в борьбе,
Лишь бездарный покоряется судьбе.

Абай Кунанбаев

Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь.

Л. Н. Толстой

ИСТОЧНИКИ НАШЕЙ АКТИВНОСТИ

Вам, наверное, не раз приходилось видеть молодых людей, отличающихся пассивностью, инертностью, безынициативностью. Что это? Безволие? Или причину следует искать в чем-то другом?

Воля, как мы говорили, «обслуживает» потребности, мотивы наших действий и поступков. Эти молодые люди страдают, видимо, бедностью, а то и отсутствием активных познавательных интересов, неустойчивостью своих убеждений и моральных качеств. Их мало интересуют, мало волнуют проблемы и судьбы окружающих. Кого-то избивают у тебя на глазах? — Лучше не связываться. Помочь товарищу, оказавшемуся в беде? — Не стоит, не оберешься хлопот; так спокойнее.

Но вот этот пассивный молодой человек увлекся девушкой с чрезвычайно разнообразными интересами. Он понял, чтобы привлечь ее внимание, надо многое сделать — заняться самосовершенствованием. И пассивного юноши как не бывало. Куда девались его инертность и безынициативность? Появился стимул — человек активизировал свою волю.

Стимулом для активизации нашей деятельности может служить препятствие. Эту гениальную идею выдвинул известный ученый Иван Петрович Павлов. Выяснилось, что желание преодолеть препятствие может быть не менее сильным, чем половой, пищевой или ориентировочный рефлексы. Однако препятствий очень много, но далеко не все вызывают у нас волевое действие.

В чем же дело?

Оказывается, нас побуждают к активной волевой деятельности только те препятствия, которые встают на пути к осуществлению нашей заветной цели. Есть и другие причины. Одна лежит, видимо, в основе так называемого негативного внушения, когда нам что-либо запрещают, но не объясняют причину запрета. В таких случаях мы, зачастую, поступаем вопреки запрету.

Весьма забавная история произошла во Франции.

Когда картофель еще не был широко известен в Европе, один француз посадил у себя картофель и осенью призывал соседей-крестьян выкапывать картофель для питания и дальнейшего распространения. Однако никакие призывы не действовали. Тогда этот француз изменил тактику и поступил весьма своеобразно. Он вызвал гвардейцев, которые окружили картофельное поле и никого даже близко к нему не подпускали, а на ночь охрану снимали.

И что вы думаете?

В течение трех ночей весь картофель был выкопан крестьянами!

В жизни нередко бывает так, что желание настоять на своем приобретает для человека более важное значение, чем сама цель. В таких случаях мы говорим об упрямстве. Человек не хочет менять своего мнения, хотя и не прав. Как же лучше подавлять свое упрямство?

Очень простой совет. Надо оценивать определенную точку зрения в зависимости от того, истинна она или нет. Тогда и не возникает ложного ущемления самолюбия. Отказаться от своей точки зрения, если она неправильна, ни для кого не зазорно и не унижает ничьего достоинства. Полезно придерживаться в этом отношении совета В. Об-

ручева: «Будьте настойчивы, упорны, но не упрямы. Не цепляйтесь за свои выводы. Помните, что на свете есть много умных людей, которые могут заметить у вас ошибки, и если они правы, не стесняйтесь согласиться с ними».

Посмотрите вокруг себя, мысленно припомните, представьте себе известных из истории, книг людей, которые сумели подняться до высот героического. Вы очень скоро убедитесь, что способность человека к подвигу зависит, главным образом, от его нравственных качеств, убежденности, прочности и активности жизненной позиции. А в самом героическом акте главную роль играет сила воли.

Каждый из вас в состоянии побороть свои собственные слабости, недостатки. Надо только строже относиться к себе. «Чем жестче человек относится к себе, — утверждает экс-чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов, — тем большего он может достичь в жизни».

Героями становятся в любом возрасте, но далеко не все, а лишь те, кто готовит себя к серьезным испытаниям, работает над собой, считает труд основой жизни. «Кто с детства знает, что труд есть закон жизни, кто смолоду понял, что хлеб добывается только в поте лица... тот предназначен для больших дел, ибо в нужный день и час у него найдется воля и сила для свершения их.» Так написал известный всем вам Жюль Верн в своей книге «Пятнадцатилетний капитан».

Вы, наверное, заметили, что в биографиях великих людей и героев, как правило, нет каких-то чрезвычайных обстоятельств, а жизнь их была заполнена повседневным трудом.

Труд воспитал их волю, сделал энргичными, настойчивыми, самостоятельными, самокритичными. Именно повседневный труд дал им тот нравственный заряд, который в ответственный период жизни позволил совершить героический поступок, проявить максимум волевых усилий, на которые не каждый способен.

Такими мы знаем писателей Николая Островского, Николая Бирюкова, героев войны Александра Матросова, Лизу Чайкину, молодогвардейцев, бортпроводницу Надю Курченко, космонавтов и многих других.

Героическое может проявляться в разных формах. Иногда это стремительный порыв, яркая вспышка, причем не только в военной обстановке, но и в мирное время, когда ситуация требует мгновенного решения.

Ярким примером может служить подвиг Якова Тихоновича Новиченко, за который он был удостоен Героя Труда

Корейской Народно-Демократической Республики. Вот как он сам рассказывает о своем подвиге: «Первого марта 1946 г. в Пхеньяне состоялись демонстрация трудящихся и митинг, посвященные годовщине национально-освободительного движения и дружбе корейского и советского народов. С утра к привокзальной площади, где была установлена трибуна, ехали машины с людьми, тянулись колонны демонстрантов со всех провинций Северной Кореи. В одиннадцать часов, когда начался митинг, люди заполнили не только площадь, но и все прилегающие к ней улицы. С группой наших офицеров я стоял у трибун, где находились партийные и государственные руководители Северной Кореи, представители советского военного командования, и, глядя на плывущую мимо ликующую человеческую реку, думал о скором возвращении домой. Было солнечно, а к концу стало даже жарко в шинели и шапке, да еще давила на ребра зажатая под ремнем книга о Брусиловском прорыве. Читал ее до выхода на митинг и в последний момент засунул под шинель, прижав ремнем к телу.

Чтобы получше видеть, поднялся на первую ступеньку трибуны. Тут к нам подошел комбат Гуренко, спросил, все ли в порядке? Нормально, отвечаем, дело подходит к концу. Только он успел отойти метров на десять, вижу, из толпы прямо на трибуну с шипением летит граната. Я рванулся и перехватил ее правой рукой...

...Ну, поймал я рукой этот вражеский гостинец, а дальше-то, что делать? Надо скорее подальше от себя гранату отбросить. Вот-вот взорвется. Но куда бросать? Кругом люди: там демонстранты, тут партийные руководители на трибуне, здесь мои товарищи-офицеры. Скольких может осколками перебить да покалечить!

Не знаю, как вышло, только прижал я гранату к себе, пригнулся к земле, тут и рвануло.

Помню: резануло болью, ослепило огнем, оглушило взрывом, но сознание не потерял, а кругом все, как в немом довоенном кино: подскочили ко мне люди, подняли, понесли в госпиталь. Тут хирург капитан Мотренко налил мне стакан водки и под этим «наркозом» начал меня сшивать да штопать, осколков во мне, говорят, было несчетное количество: и в груди, и в ногах, и в голову металлом ударило. Кисть правой руки взрывом оторвало совсем, а вот живот на мое счастье, не повредило — осколки книга задержала.

Потом, когда меня навестил в госпитале наш командующий генерал-полковник Чистяков, он признался, что за

тридцать лет службы в армии не видел, чтобы кто-нибудь живой остался после такого вот происшествия.

...В госпиталь ко мне приходили многие... А я лежал и думал: что же, собственно, произошло? Секунда сделала меня, простого сибиряка, известным всей Северной Корее. Но какой же это подвиг? Я, офицер Советской Армии, коммунист, разве мог в тот момент поступить иначе? Нет, не мог! О чем же тогда рассуждать? Случилось так, что на многотысячном митинге я оказался один на один с врагом. А когда видишь врага, пытающегося убить безоружных людей, раздумывать некогда. Надо действовать. И я действовал, как сумел. Вот и все.

Когда подлечился и стал ходить самостоятельно, настроение поднялось. Жизнь-то ведь — замечательная штука!»

В декабре 1946 г. после выздоровления Новиченко был уволен из рядов Советской Армии как инвалид и уехал на свою родину. Но он продолжал трудиться, был директором инкубаторной станции, избирался председателем сельского Совета, в последние годы — персональный пенсионер республиканского значения.

Невозможно без волнения читать рассказ этого скромного человека о своем подвиге. Характерно, что сам-то он не считает совершенное подвигом. Для него это обычный поступок. В этом и есть, видимо, величие героя. Этот акт героизма — проявление высочайшей человеческой нравственности, жертва собой во имя спасения других — для Новиченко, может быть, не совсем обычный, но один из эпизодов его жизни.

К этому подвигу он был готов. Его предшествующая жизнь тоже была подвигом. Ведь помимо героизма в виде яркой вспышки, существует героизм будничной работы. Такой героизм, конечно, проявляется менее ярко, и мы часто не замечаем его. Даже полет в космос мы стали воспринимать как обычное дело.

Трудности повседневной жизни — это проверка человека на прочность. Многие из вас, вероятно, смотрели фильм Ролана Быкова «Чучело». Трудно оставаться равнодушным, наблюдая за героями фильма. Яркие образы ваших сверстников Лены, Димы и других героев фильма многому учат нас. Мы еще и еще раз убеждаемся, как велико значение нравственно-волевых качеств в нашей жизни. Лена, хрупкая, скромная, тихая девочка — главная героиня фильма — проявила удивительную силу воли.

Откуда у нее такой неиссякаемый источник терпения, выдержки, настойчивости и душевности?

Давайте внимательно присмотримся к героине. Чувствуется, что эта девочка рано научилась понимать душевные переживания окружающих ее людей, умела поставить себя на место другого (в психологическую ситуацию), старалась видеть в других прежде всего положительное, верила в человека.

В первый же день прихода в новую школу Лене понравился одноклассник Дима. Они подружились.

Все шло гладко, своим чередом до тех пор, пока не случилось ЧП — класс сорвал урок и кто-то из одноклассников (а им был Дима) сообщил об этом классному руководителю. Начинается выявление «предателя». И здесь Лена почувствовала, что Дима не может сознаться, нет у него для этого душевных сил. Она решила выручить его и приняла на себя удар — гнев всего класса.

Одноклассники подвергли мнимую «предательницу» жестокой травле.

Трудно было Лене. Но она все выдержала.

Ради чего?

Она хотела помочь Диме: хотела, чтобы он поборол свою трусость, нашел в себе мужество признаться ребятам. Она верила в него и, видя его нерешительность, слабодушие, продолжала терпеть издевательства одноклассников, давая ему возможность собраться с духом, одолеть страх, напрячь всю свою волю и... признаться.

Но отсутствие твердого характера, силы воли, боязнь лишиться восхищения окружающих толкают Диму к нравственному падению. И если вначале он еще как-то надеялся, что найдет в себе силы побороть страх, то по мере усиления драматизма ситуации оставил мысль о возможности признания.

Но Лена, даже убедившись в предательстве Димы, не теряла веры в то лучшее, что может быть в человеке. Ее моральная воспитанность, нравственная чистота не позволили ей ожесточиться.

Таким образом, фильм «Чучело» еще раз очень наглядно продемонстрировал нам взаимосвязь нравственных и волевых качеств. Экстремальные условия, в которые попали герои фильма, потребовали от них напряжения нравственных, волевых свойств характера, помогли раскрыться внутренней сущности каждого.

Не всегда бывает просто понять человека, познать его внутренний мир, основной стержень. Не смогли сразу сделать это и большинство одноклассников Димы и Лены, что и повлекло за собой столь драматические события.

Вы вступаете в новую, интересную, полную неожиданностей жизнь — самостоятельную, взрослую. Многое вам предстоит узнать, увидеть, испытать. Спросите себя, а готовы ли вы к самостоятельной жизни, к преодолению жизненных трудностей?

После окончания школы, став уже самостоятельными людьми, вы можете столкнуться со злом, и чтобы отстоять себя, свои принципы, возможно, придется выдержать нелегкие испытания на прочность, как это случилось, например, с комсомольцем шофером В. А. Лубяновым, о котором писал корреспондент газеты «Правда» А. Золин.

По натуре Лубянов тихий, скромный, даже застенчивый. По характеру относится к тому типу людей, которые заявляют о себе не словами, не внешней эффективностью, а поступками, действиями. После школы — целина. Правило жизни для него — жить достойно, брать на себя больше других, добиваться намеченного. Узнав однажды об успехах наших славных ткачих, Лубянов, не афишируя, решил выполнить девятую пятилетку за максимально короткий срок. Работал азартно, с воодушевлением и выполнил пятилетку за три с половиной года. Однако для него стало ясно и другое. Сравнивая свою работу с работой некоторых товарищей, он увидел, что каждый квартал выработка и сумма сдаваемой выручки у него самые большие. Невольно возникал резонный вопрос: «Почему?»

Может быть, среди этих товарищей он самый опытный шофер? Нет, в пассажирской колонне были шоферы и посильнее его, а план еле выполняют и денег сдают в кассу в полтора-два раза меньше. В чем дело?

И Лубянов в конце концов понял, что некоторые его товарищи по колонне часть выручки кладут себе в карман. Приходилось ли вам когда-нибудь выступать против круговой поруки? Именно в такой ситуации оказался шофер Лубянов. Он не дрогнул ни перед «дружескими» предупреждениями, ни перед откровенными угрозами. В результате расхитители были наказаны.

В. А. Лубянов сдержал свое слово и выполнил пятилетку за три года и семь месяцев. По ее итогам Владимир Александрович награжден орденом Трудового Красного Знамени. Если бы существовал орден за Мужество в повседневной жизни, Лубянов, бесспорно, достоин его. Он не только проявил принципиальность, но и отстаивал ее в упорной, полной драматизма борьбе на протяжении долгих месяцев.

Да, из такой борьбы выходят еще более закаленными.

Но какие же мотивы привели в действие столь мощные его духовные и физические силы, помогли проявить твердость характера и силу воли?

Готовность отстаивать свои принципы формировалась у Лубянова с юношеских лет. Будучи скромным по натуре, он тем не менее был очень требователен к себе.

После окончания школы он несколько лет работал на целине. Было очень трудно. Не все выдерживали — некоторые уезжали. Он не уехал.

Таким строгим отношением к себе, добросовестной работой он формировал свои лучшие морально-волевые качества, «героическое сознание», т. е. как раз то, к чему призывал В. И. Ленин, выступая 19 апреля 1920 г. на съезде рабочих текстильной промышленности. Лубянов с юношеских лет формировал у себя готовность к проявлению высшей социальной активности, и это помогло ему выстоять в жестокой борьбе за справедливое дело.

В ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ПОДВИГАМ

Нередко выдержать испытание будничностью, монотонностью для человека труднее, чем совершить подвиг в экстремальных условиях.

Умение преодолеть повседневную будничность, установившийся уклад жизни, монотонность, стереотипы поведения и мышления, трудности, умение видеть великое завтра в сегодняшнем малом — тоже подвиг. Быть передовиком на производстве или примером в обыденной жизни зачастую очень трудно. Порой приходится бороться с рутиной, разрушать сложившееся стереотипное в мышлении, в отношении к делу, в поведении. Такие люди занимают, как правило, активную жизненную позицию, своим самоотверженным примером побуждают других отказаться от привычного уклада жизни, брать на себя бóльшую ответственность. Надо быть готовым и к тому, что не все последуют примеру передовика. Это естественно. Всегда найдутся живущие по принципу: «Моя хата с краю». Есть еще немало и нечестных людей. Но тем бóльшая заслуга таких людей, которые не подчиняются обстоятельствам, а сами упорным трудом изменяют эти обстоятельства. «Обстоятельства в такой же мере творят людей, в какой люди творят обстоятельства», — утверждал К. Маркс.

А всегда ли мы пытаемся изменить обстоятельства? Наверное, не всегда. А почему? Может быть, избираем более легкий путь и поступаем вопреки своим убеждениям и прин-

ципам? Но вспомните слова В. Белинского: «Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет».

В. И. Ленин, как мы уже говорили, придавал исключительное значение формированию «героического сознания» советского народа и особенно молодежи. В этом сознании, по мнению философа Д. А. Волкогонова, выражается постоянная готовность и способность советских людей к проявлению высшей социальной активности в напряженном труде, общественной работе, научном поиске, защите социализма.

Еще в августе 1918 г. в своем «Письме к американским рабочим» В. И. Ленин писал: «На каждую сотню наших ошибок, о которых кричит на весь свет буржуазия... приходится 10 000 великих и геройских актов — тем более великих и геройских, что они просты, невидимы, спрятаны в будничной жизни...»

Эта готовность советских людей, советской молодежи к проявлению высшей социальной активности в полной мере проявилась в годы Великой Отечественной войны. Из 11,5 тысяч советских воинов, удостоенных в годы Великой Отечественной войны высокого звания Героя Советского Союза, около 8 тысяч были комсомольского возраста.

О подвигах ваших сверстников-комсомольцев написано много. Нам хотелось бы рассказать только об одном из них — комсомольце Михаиле Девятаеве. (Этот материал был опубликован в «Комсомольской правде».)

Имя Михаила Девятаева известно не только у нас в стране, но и за рубежом.

Какой же подвиг совершил Михаил?

Во время одного из воздушных боев самолет Девятаева был сбит. Летчик выпрыгнул с парашютом из горящего самолета и, ударившись о хвостовой стабилизатор самолета, потерял сознание. Очнулся уже в плену.

После долгих скитаний, неудачных побегов его полуживого привезли на остров в Северном море. На этом острове немцы строили одну из засекреченных военных баз. Местонахождение базы хранилось в строжайшей тайне, и все работавшие там военнопленные знали: возврата с этой базы нет, все будут расстреляны. Совершить побег практически невозможно — кругом охрана, а дальше море. Однако Михаил и в этих жесточайших условиях не потерял присутствия духа. Он разработал дерзкий план — бежать на фашистском бомбардировщике.

Осторожно Михаил подобрал группу товарищей-военнопленных, которым сообщил, что среди них есть летчик. Все

воспрянули духом, но когда узнали, что этот летчик — Михаил, не могли скрыть разочарования. Не верилось, что один летчик, да к тому же такой истощенный и обессиленный, может заменить целый боевой экипаж бомбардировщика — 6 человек. Однако Михаил говорил так страстно, так верил в возможность побега, что вселил уверенность и в остальных.

Для успеха дела потребовалось решить множество проблем, связанных с захватом самолета, заправкой, управлением (Михаил летал только на советских истребителях).

Работая на аэродроме, группа побега внимательно изучала график работы: когда заправляются самолеты, когда обедают экипажи, как ведется охрана самолетов и т. д. Военнопленные скрупулезно разрабатывали план побега, распределяли роли — кто снимет часового, кто расчехлит моторы, кто подвезет аккумуляторы для запуска моторов и т. д. Оставалось дождаться облачного дня. И тут случилась беда. Однажды Михаил не выдержал и сцепился с бандитом по кличке «Костя-моряк». Комендант лагеря усмотрел в этом политический акт и приговорил Михаила к «десяти дням жизни». Такой приговор — изощренный способ уничтожения. В эти дни приговоренных избивали особенно жестоко, лишали пищи, охрана издевалась. Десять дней никто не выдерживал.

Товарищи как могли поддерживали Михаила, отдавали ему свои скудные пайки. Но всем было ясно — десять дней он не выдержит. Друзья решили: побег должен быть или завтра, или никогда. Назначили время побега — 12 часов, когда летчики и механики уходили на обед.

К назначенному часу все 10 человек были в сборе. Один из них, переодевшись в шинель немецкого солдата, привел пленных к самолету. Быстро расчехлили моторы, подвезли тележку с аккумуляторами, подключили кабель. Еще через несколько секунд моторы взревели, и Михаил стал выруливать на взлетную полосу. Немцы пока ничего не заметили — этот самолет летал часто. Самолет понесся по наклонной дорожке в сторону моря. Но в тот момент, когда самолет должен был оторваться от земли, у Михаила не хватило сил отжать ручку управления. Пришлось делать разворот без надежды, что самолет уцелеет. А тут еще немцы поняли, что дело неладно, бегут к самолету. Три истощенных человека навалились на рычаг, и самолет отрывается от бетона...

Когда пересекли линию фронта, самолет обстреляли наши зенитки. Задымился правый мотор. Решили немедлен-

но садиться. Подбежавшие к самолету артиллеристы были ошеломлены: десять скелетов в полосатой одежде, в деревянных башмаках, забрызганные кровью и грязью стояли у самолета.

Михаил Петрович Девятаев удостоен звания Героя Советского Союза.

Много... много могил по всей Европе. Среди них — погибшие фронтовые друзья ваших отцов и дедов. Фронтовая дружба крепка. Она не забывается. И оставшиеся в живых, теперь уже постаревшие и поседевшие, не могут забыть своих верных фронтовых друзей, с которыми делили окоп, кусок черствого солдатского хлеба.

Все пробуждается вокруг,
И оживает все живое!
Давно не виделись мы, друг,
Но где же встретиться с тобою?

Ты посмотри, как все цветет,
Весенний запах опьяняет.
Весною каждый встречи ждет,
А где лежишь ты, мы не знаем.

Прошло уж много лет с тех пор,
Как мы расстались там с тобою.
Мы не забыли подвиг твой,
Хотя покрылись сединою.

И воевали мы не зря!
И ты погиб не ради славы,
Земля чтоб мирною была!
За это мы с тобой сражались.

Сейчас опять большой войной
Грозят пойти на нас с тобою.
Но мы клянемся пред тобой,
Что не допустим бойни новой.

Это стихотворение одного из ветеранов. Может быть, оно несовершенно, но в нем солдатская боль за тех, кто остался лежать на поле брани, озабоченность судьбами будущих поколений!

И сегодня молодые воины продолжают традиции своих отцов и дедов. Это ярко иллюстрирует поведение простого парня Сергея Червонописного, о котором написал И. Морозов в газете «Комсомольская правда».

При выполнении интернационального долга в Афганистане в 1981 г. под боевой машиной десанта гвардии старшего лейтенанта Сергея Червонописного разорвалась мина. В госпитале ему ампутировали обе ноги. Диагноз: «Ампутационные культи обоих бедер, практически непротезируемые».

Но Сергей твердо решил не сдаваться. Его друзья нашли ему знаменитого протезного мастера. Мастер знал, что дело почти безнадежно. Он почесал затылок, сдвинул очки на лоб и вытащил мятую папиросу. «Если сумею сделать, брошу курить», — сказал старик. Спустя месяц старший лейтенант впервые попробовал встать. «Ну как?» — ревниво спросил мастер. Сергей вытер вспотевшие ладони: «Бросай курить, Васильич!»

Теперь каждое утро — как атака!

Сергей тренировался до пота и крови. Он приходил вечером и, морщась, снимал больничные шаровары в крови. Он выписался из госпиталя и теперь тренировался по ночам. Он боялся сердобольных взглядов больше, чем мин. Падал, вставал, снова вставал и снова падал.

В виде исключения Сергею выделили машину «Жигули». Пока делали индивидуальное управление на машину, он решил проверить себя и ночью, когда на дорогах пустынно, начал учиться водить машину: протезы устанавливал на сцепление, а на газ давил палкой.

Однажды раздался звонок, и он услышал голос, который снился ему по ночам. Сергей собрал все свое мужество и преувеличенно спокойно сказал: «Больше не звони». Но звонки не прекратились. Та, которая провожала его в армию, осталась ему верна. Свадьбу сыграли в новой квартире. Сергей танцевал вальс.

Что придавало ему силы?

Вера в людей, стремление быть полезным им активизировали его волю и мужество, придали силу и уверенность в себе. И он победил.

Гражданский подвиг Сергея подтверждает мудрую мысль В. Вересаева: «Жизнь жива и прекрасна энергичною работою, жизнь — не бремя, а крылья, творчество и радость, а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват». Человек сам творец своего счастья, и, если он выбрал правильный путь, живет не только для себя, видит свое назначение в служении людям, это является неиссякаемым источником мобилизации творческих и физических сил на пути к достижению поставленной цели. И только слабовольные всегда ищут причину своего бездействия, своих неудач.

ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА В ВОСПИТАНИИ ВОЛИ

Конечно, не каждому из вас суждено совершать великие подвиги, но в повседневной жизни рано или поздно каждому придется делать моральный выбор и не однажды Такой выбор неизбежен. Как вы поступите каждый раз?

Сможете ли вы проявить принципиальность? Не побоитесь ли испортить отношения, если это потребуется? Пройдете ли вы мимо, когда на ваших глазах совершается несправедливость или погибает ваш друг, знакомый, занимаясь не совсем деликатными делишками?

Если вы даже просто выйдете из ситуации, т. е. сделаете вид, что ничего не заметили, пройдете мимо гибнущего или несправедливости, свидетелем которой вы являетесь, и будете тешить себя мыслью о том, что в следующий раз вы обязательно поступите более благопристойно, то вы глубоко заблуждаетесь. В другой раз вы не поступите лучшим образом. Во-первых, сработает закон инертности, привычка не волновать себя лишними хлопотами. Во-вторых, человеческая мораль такова, что каждый поступок либо укрепляет ее, либо расшатывает, ослабляет.

Дело в том, что в жизни не бывает черновиков. Жизнь пишется сразу набело. И каждый наш поступок оставляет свой след (иногда на всю жизнь) не только в нашей душе, но и в судьбе окружающих нас людей. Следует помнить всегда и о том, что многие поступки имеют необратимый характер как по воздействию на формирование нашей нравственности, так и по последствиям, касающимся тех, кого они затрагивают.

Вот почему с точки зрения самовоспитания лучших нравственных качеств мы всегда должны быть абсолютно честными по отношению к самим себе. Ни один наш поступок не должен проходить бесследно ни для нас самих, ни для окружающих.

Однажды после школьного вечера десятиклассник Ястребов побил девятиклассника Толю С. за то, что он танцевал с Зоей. Одноклассники Толи собрались обсудить сложившуюся ситуацию. Вперед выступил Виталий Г. — один из самых слабых физически учеников: «Садист этот Ястребов. Я пойду и скажу ему об этом в глаза!»

С этими словами Виталий подбежал к Ястребову, стоявшему в коридоре, и бросил ему в лицо: «Ты садист». С этого дня, приходя в школу, Ястребов каждый раз видел надпись на классной доске: «Ястребов — садист».

Однажды Ястребов дождался Виталия и предупредил: «Еще раз напишешь — пеняй на себя».

На следующий день, войдя в класс, первое, что увидел Ястребов, была надпись во всю доску: «Ястребов — садист». В классе были почти все учащиеся, но никто из них надпись не стер, и, когда вошел Ястребов, воцарилась мертвая тишина. Все молча смотрели на доску и на Ястребова, и он увидел осуждение в их глазах, молчаливую неприязнь. Он не выдержал и несколько дней не приходил в школу. Потом извинился перед Толей С., Виталием, объяснился с одноклассниками.

Главным героем здесь был Виталий, который проявил смелость и мужество, не побоялся встать на защиту своего одноклассника и победил.

Разве этот пример не говорит о том, что возможности для проявления мужества, смелости и других волевых качеств не надо искать, они — на каждом шагу. И насколько было бы приятнее жить всем нам, если бы каждый из нас не проходил мимо подобных случаев, а самоотверженно реагировал на любую несправедливость, пытался бы помочь другому.

В «Комсомольской правде» были опубликованы два письма. В одном из них, присланном из Ворошиловградской области, Светлана Х. пишет: «Я хорошистка, комсорг школы, стараюсь всегда быть «на высоте». Я дружила с парнем из нашего класса. Но однажды я узнала, что он участвовал в избиении человека. Я не стала дружить с ним».

А вот другое письмо, его прислал Костя Ф. из Саратова: «Теперь даже стыдно вспомнить, как я жил... Но потом встретил Жанну. Вроде обыкновенная девчонка, но это лишь на первый взгляд. Я предложил ей дружбу, и она согласилась. Это не удивило моих друзей. Они считали: «атаману» никто не откажет. Много пришлось перенести Жанне, но она сделала меня человеком.

Скоро — армия. Постараюсь служить честно, чтобы ей не было стыдно за меня.

Возможно, я ничего не доказал своим письмом. Но мне хотелось, чтобы мои сверстники, которым сейчас 16—17 лет, знали, что и они могут спасти человека».

Казалось бы, ситуации в обоих случаях схожие. Но посмотрите, как неодинаковы поступки девушек. Одна спокойно отошла от человека, причем далеко не безразличного ей, когда узнала о совершенном им неблаговидном поступке. Ее уже не интересовала дальнейшая судьба друга.

А другая?

Хорошо зная, что парень, предлагающий ей дружбу, «атаман» уличной компании, Жанна не отвергла его дружбы. Она проявила огромную самоотверженность, выдержку, целеустремленность, затем использовала всю силу влияния завязавшейся между ними дружбы и сумела вытащить его из уличной компании, сделать человеком. Что же помогло Жанне активизировать свою волю? Бесспорно, ее нравственные качества: доброта, стремление помочь человеку.

Можно смело сказать — Жанна совершила нравственный поступок. Она продемонстрировала моральную готовность к свершению подвига, если этого потребуют обстоятельства. Моральная готовность к подвигу даже в будничной жизни — высшее проявление силы духа, олицетворение лучших качеств человека, проявление его гражданской зрелости. К этому мы должны стремиться.

Философ Д. А. Волкогонов заметил: «Личность, которая не ставит перед собой самую высокую нравственную цель, возможно, не рискует потерпеть моральное поражение. Но... она не может и одержать победы».

Справедливые слова!

Вдумайтесь в их содержание!

Сколько ошибок было бы предотвращено, сколько человеческих судеб не было бы загублено, если бы мы смолоду ставили перед собой высоконравственные цели! Как обидно, что нередко мы осознаем это слишком поздно! Понятно, что вам, молодым, здоровым, красивым кажется все по плечу, весь мир раскрыт перед вами. Вы достигли совершеннолетия, это открывает перед вами такие возможности и перспективы! Дух захватывает! Хочется быть сильной личностью, хочется быть раскованным! Поскорее выйти из-под опеки родителей, учителей и вообще взрослых: «Мы уже сами совершеннолетние и все понимаем!»

И вот некоторые из вас идут в уличные компании, чтобы проявить свое «я», показать, что ты уже личность. Некоторых подобные компании привлекают тем, что там господствует культ силы. Студент Сергей Тепляков из Тбилиси в своем письме в «Комсомольскую правду» объясняет: «Человеку часто бывает нужен вожак, несмотря на то, что вожак компании отнюдь не всегда хочет тебя выслушать, а часто не прочь и сам унизить, зато ты рядом с ним можешь почувствовать себя сильным, отыграться на других в баре, на танцплощадке. Естественно, приятно посещать места скопления молодежи без страха быть униженным. Подобные компании задираются на людей, явно не могущих дать отпор».

Понятно ваше стремление к самостоятельности, но хочется предупредить вас, что подобные компании наносят вам непоправимый нравственный урон. Об этом говорят ваши же сверстники, которые нашли в себе силу воли порвать с такими друзьями. Вот мнение одного из них: «В компании собутыльников ты невольно перестраиваешь свое мировоззрение и уже не можешь уважать людей, не умеющих работать кулаками, даже если они добры, интеллектуальны и порядочны». Комментарии, как говорится, излишни. Конечно, следует только приветствовать ваше стремление стать личностью, но не в том смысле, как это понимают некоторые.

Всем вам, должно быть, хорошо знаком известный артист Михаил Ульянов. А знаете ли вы, какой смысл он вкладывал в роль Наполеона? Внимательно вдумайтесь: «Все дозволено» — лозунг не гения, но злодея, суперменство — дорога к гибели... Там, где попраны личности вокруг, ты уже не личность и сам...»

ЧТО ТАКОЕ МЕЩАНСТВО?

В «Собеседнике» была напечатана статья «Видеомираж, или Падение Великолепного» (автор Борис Балкорей). Нравственная пустота, стремление к красивой жизни, жажда наживы постепенно вытеснили у молодого бармена Юрия Никулина все остальные человеческие качества. Он не останавливается ни перед чем и дошел до того, что у человека, попросившего закурить, мог потребовать 10 копеек.

Однажды случилось ему после работы развозить приятелей по домам. «Юра, дай сесть за руль», — попросил кто-то из коллег. «Марочку, марочку гони, тогда и садись!» — ответствовал Никулин. И лишь спрятав в карман протянутую трешку, уступил место водителя.

Никулину нравилась его работа. Обстановка в баре чем-то напоминала ему кадры из видеофильмов (у него был свой видеомагнитофон). И он сам старался походить на супермена с экрана. Одно время его кумиром был «Великолепный». Юрий научился таким же роскошным жестом стряхивать пепел с сигареты, так же лихо запрыгивать в свой «Жигуленок». Ему и невдомек было, что «Великолепный» — с блеском сыгранная пародия на набивших оскомину героев киновестернов.

Нельзя сказать, что Юрий был человек неволевой. У него была и цель и волевые качества (целеустремленность, настойчивость). Но направлены они были на удовлетворе-

ние своих корыстных потребностей, характеризовались отрицательной направленностью. Юрий забыл о том, что жизнь вне идеи, вне жажды справедливости не может быть счастливой. Разве жизнь человека будет полной, если она ограничена только вещами и удовольствиями?

Недооценка нравственного начала в жизни молодого человека опасна. Правильное воспитание воли немыслимо без воспитания нравственных качеств личности.

Воля проявляется не ради самой воли, а обязательно имеет в своей основе нравственное или безнравственное начало. Поэтому совсем не безразлично, на что направлены наши волевые усилия.

Не совсем правильно поступают и те из вас, кто пытается воспитывать свою волю ради самой воли. Воспитание воли не должно носить искусственный характер. Воля воспитывается ежедневно и, казалось бы, в самых обыденных делах: в преодолении трудностей, достижении поставленных задач, отказе от различного рода соблазнов и т. д.

В этой связи стоило бы остановиться на проблеме потребностей, мещанства, престижных вещей и т. д. Проблема существует давно и волнует многих: и взрослых, и вас — молодых людей. Не просто ее решить. Действительно, в том, что люди хотят красиво и модно одеваться, иметь красивые и практичные вещи, цветной телевизор, современную мебель, ничего плохого нет. С каждым годом улучшается благополучие советских людей, растут и их потребности.

Так в чем же дело? — спросите вы. Почему же в последнее время столь много пишут о мещанстве, престижных вещах, чрезмерных потребностях и т. д.?

В беседах, в письмах, на диспутах молодые люди часто интересуются: «Чем же определить меру человеческих потребностей? Как узнать, где кончаются разумные и начинаются чрезмерные потребности?»

Отвечая на ваши многочисленные вопросы, социолог Н. Н. Михайлов пишет: «В народном представлении разумными всегда считались потребности, удовлетворение которых не идет во вред самому человеку, согласуется с требованиями справедливости, с идеалами честности и трудолюбия. И, напротив, неразумным объявлялось все, что связано с корыстолюбием, жадностью, неумеренностью, бездельем и т. п. Пушкинская «Сказка о рыбаке и рыбке» является в этом плане, пожалуй, одним из самых блестящих в мировой литературе сатирических изображений процесса роста потребностей, превратившегося в «дурную бесконечность».

Разумные потребности кончаются там, где начинаются корыстолюбие, жадность, неумеренность, безделье. Именно потребности, превращающиеся в дурную бесконечность, духовно опустошают и разрушают личность, лишают ее истинно человеческого счастья, а нередко ведут и к гибели. «Комсомольская правда» в очерке «Клубника» рассказала о том, как неразумные потребности и чрезмерная жадность погубили супружескую пару — довольно молодых людей. Они увлеклись торговлей клубникой, построили себе роскошный двухэтажный особняк, накупили ковров, мебели, хрусталя. Продав свою клубнику, они перепродавали чужую, покупая ее за сотни километров от дома, благо у них была собственная машина. В результате утомительных и длительных поездок муж уснул за рулем и оба погибли.

Естественно желание молодых приобретать красивые вещи. Все это хорошо, но... до поры до времени, пока вещи не поглотили человека и не превратили его в своего раба. В таком случае крах неизбежен. Так случилось с Андреем и Ларисой К. Они поженились, едва исполнилось 18. Она закончила строительное училище (специальность — штукатур-маляр), он — после десятилетки. Поженились, не имея надежды ни на чью помощь (материальную). За душой тоже не было ни гроша. Поехали в деревню, в пустующий дедовский дом. Дальше все шло строго по плану: детей не будет, пока не встанут на ноги, решили оба готовиться в вуз. Поступили на работу на стройку. За пять лет не имели ни выходных, ни праздников, ни малейшего свободного времени. И вот на месте старенького деревенского домика возник двухэтажный особняк с отоплением, газом, ванной, классически выложенной кафелем кухней — мечтой большинства хозяек и пр.

К 24 годам у них было, как они считали, все, чего другие достигают лишь на склоне лет. Но почему же тогда Лариса с годовалой дочуркой ушла от Андрея? Дом с прекрасным кафелем продан.

Материальное благополучие не принесло им счастья. Стоило ли затрачивать столько волевых усилий, сил и здоровья на протяжении целых 6 лет только на удовлетворение материальных потребностей?

Пожалуй, прав капитан Советской Армии Ж. Д., который пишет: «Перед нами жертвы преждевременного благополучия, бескрыло застрявшие в своем огороде. Допустимо ли самодовольное погребение в тесном мирке частной собственности, в так называемом «кафельном храме», построенном ценой 5—6-летнего отрешения от общественной

деятельности, друзей? Ответ однозначен: нет, тысячу раз нет!..»

Письмо Андрея и Ларисы К. вновь и вновь напоминает нам о значимости нравственного начала в нашей жизни вообще и в волевой деятельности в частности. Из письма видно, что авторы обладали отнюдь не заурядной волей, но во имя чего они действовали? Ради материального благополучия в ущерб духовному развитию.

Мы не хотим сказать, что вещи не нужны и вредны сами по себе. Отнюдь нет. Вещи становятся вредны и опасны тогда, когда порождают мещанство, когда заслоняют нравственные принципы.

Как справедливо отмечает профессор А. И. Новиков в своей книге «Мещанство и мещане», «характерная черта мещанства во все времена — самонадеянность, неразрывно связанная с верхоглядством, поверхностными суждениями, дилетантизмом, идейной неразборчивостью... Комплекс духовной неполноценности порождал у мещан двоякие чувства: с одной стороны, решительную неприязнь к интеллигенции, образованности вообще, с другой стороны — стремление усвоить чисто внешние формы науки, образования».

Но как отличить обыкновенного любителя хороших, красивых вещей от мещанина? С какого момента начинается мещанство?

Конечно, четкую границу здесь трудно определить. Но вот что сказал об этом известный советский кинорежиссер Р. Быков: «Мещанин, обыватель начинается там, где мир делится на две правды. Мещанин считает, что идеалы — это выдуманное. А живое и реальное — это «не высовывайся», «не тот прав, кто прав, а тот, у кого больше прав», и тому подобное... Именно замена высокого низким — существо мещанина. Осторожность заменяется трусостью, бережливость — жадностью, человеческая прямота — банальным хамством, дружба — круговой порукой, любовь — прелюбодеянием. Высокий идеал при этом... подменяется своей противоположностью».

Мещанство, видимо, начинается тогда, когда у человека происходит переоценка ценностей — высоконравственные идеалы вытесняются мелочной, узкоутилитарной психологией. Вещи для человека становятся дороже добрых человеческих отношений.

Почему случается такое в жизни? Среди причин, наверное, не последнее место займут две:

1) слабость силы воли, или неумение использовать ее;
2) нравственное несовершенство.

Действительно, человеку нередко не хватает силы воли вовремя остановиться, когда дело касается приобретения вещей, материального обогащения. Не хватает характера и нравственного иммунитета.

Глубоко прав был А. М. Горький, когда писал: «Мещанство — это ползучее растение, оно способно бесконечно размножаться и хотело бы задушить своими побегами все на своей дороге...»

Что касается нравственного несовершенства, то оно отрицательно влияет на судьбы многих молодых людей в еще большей степени, направляя их волевые усилия в ложное русло. Нельзя не упомянуть в этой связи об увлечении некоторой части молодежи так называемыми престижными вещами.

Престижные вещи приобретаются не столько для пользы, сколько для того, чтобы выделиться среди остальных, «блеснуть». С этой целью приобретаются не только вещи, но и книги. Как правило, эти книги не читаются и никому не даются. «Модные увлечения, как и модная одежда, становятся внешними атрибутами показной современности, интеллигентности. Ими щеголяют, ими забавляются, с ними легко расстаются. Ими нередко, как рыцарскими доспехами, прикрывают свою немощь, духовную инертность.» Это мнение писателя Игоря Шекснина.

Современные, добротные, модные вещи нужны людям. Они украшают человека, оказываются ему полезными. Проблема заключается в том, чем являются вещи для человека: не заслоняют ли они, не вытесняют, не подменяют ли духовные ценности личности?

По природе людям гораздо дороже не вещи сами по себе, а потребность в глубоких, теплых и близких отношениях, в дружбе и любви. А тут уж вещи бессильны. Более того, они коварны, так как у обладателя престижных вещей куда больше шансов ошибиться в выборе близкого человека.

Например, у вас имеется прекрасная машина «Жигули» и любимая девушка. Но однажды вы разбили «Жигули» и утратили их, и тут выясняется — девушка любила не столько вас, сколько «Жигули».

Хотелось бы познакомить вас с выдающейся личностью прошлого. Вы все знаете знаменитого теоретика партизанской войны 1812 г., человека недюжинного военного дарования, поэта Дениса Васильевича Давыдова. Друг декабристов и А. С. Пушкина, человек самостоятельный, независимого образа мыслей, дерзкий и неблагонадежный в

глазах правительства и вместе с тем — образцовый семьянин, отец пятерых сыновей и четырех дочерей.

Жизнь Д. В. Давыдова — яркий пример того, как важно с самого детства закалять силу воли и как наличие высокоразвитой воли помогает преодолевать труднейшие препятствия на пути к жизненной цели.

В 17 лет Д. В. Давыдов едет в Петербург для поступления в армию, но на его пути стать кавалергардом возникают два серьезнейших препятствия: небольшой рост и недостаток средств. Однако настойчивость, упорство, целеустремленность, самостоятельность помогли Д. Давыдову достичь цели.

Недавно было открыто эпистолярное наследие Давыдова. Воин предстал перед нами как мудрый наставник. Давайте вдумаемся в советы, которые он давал своим детям!

В письме к сыну Василию Д. В. Давыдов писал: «Шестнадцать лет есть истинное время для размышления о жизни. Употребляй на это ежедневно по получасу, вставая ото сна, и по получасу, отходя ко сну... Поутру определяй, что тебе делать в течение дня, а вечером дай отчет самому себе, что ты сделал, и если что было не так, то заметь, чтобы извлечь все то, в чем совесть упрекнет тебя.

Повторяю тебе, вот истинный момент определить себе непоколебимые правила чести и от привычки ежедневно соблюдать их, сродниться с ними в три или четыре года, а там все пойдет само собою. Почва, на которой ты теперь будешь прокладывать путь, еще нова и чиста; поздно будет, как ее загадят страсти почти всегда. С 16 лет моего возраста я сделал сам себе правила, как вести себя во всю жизнь мою, и, держась за них как утопающий за канат спасения, никогда не торгуясь с совестью, не усыплял ее пустыми рассуждениями и в мыслях и в душе моей всегда хранил отца моего, добродетельнейшего человека в мире, я хранил его даже и после смерти его и сам себе говаривал, как иногда увлекаем был соблазном: «Что батюшка сказал бы, что бы почувствовал, если б я это сделал при жизни его?» И все дурные помышления мои мигом улетали и ничто в свете уже не могло совратить меня с пути, мною избранного. Конечно, все это мне ни к чему не послужило по службе, но дурное поведение еще менее послужило бы мне в этом деле. В течение почти сорокалетнего довольно блистательного военного поприща я был сто раз обойден, часто забыт, иногда притесняем и даже гоним — но это не мое уже дело, это дело было Судьбы, мое дело было служить ревностно, не

глядеть по сторонам, чтобы не сравнивать судьбу мою с другими и следовать правилу: «Поступай таким образом, как ты должен поступать, и будь что будет». И оттого не более ли я приобрел счастья в итоге моей службы, чем те, которые обошли меня? На мой удел пала прекрасная репутация, на обошедших меня — чины и ленты; одно другого лучше, я с ними не поменяюсь. Вот тебе пример живой, а не письменный, имей его как попутную звезду перед собой и будешь счастлив, если не наградою людей, то наградою своей совести, что в миллион раз сладостнее и восхитительнее, — с ней легче живется и дышится, чем в чинах и лентах с порочною душой и с гадкими делами».

Д. В. Давыдов предостерегал сына от увлечения внешней стороной службы и отсутствия твердости характера: «Меня беспокоит теперь бесхарактерность твоя, и когда? Когда тебе уже 16 лет от роду! С самой нежной молодости твоей я не переставал говорить и толковать тебе, что мундир, как бы ни был красив, и чин, как бы ни был высок, не дают познаний, необходимых для военного человека. Недолго наплавает корабль без балласта! А как балласт для корабля, так и характер для человека... Тебе пора уже подумать о серьезном, не все думать о рейтузах и мундирных отворотах, что истинно смешно и жалко. Не платье и не род службы производят твердость характера и делают человеком — а природа и собственная воля».

ЯЗЫК НРАВСТВЕННОСТИ

В «Литературной газете» в судебном очерке А. Ваксберга «Вечер танцев», поразившем многих читателей, рассказывалось о страшном по своей жестокости, зверском избиении большой группой хулиганов ни в чем не повинных людей. Всматриваясь в участников преступления, автор статьи высвечивает их отвратительную программу жизни: «Утверждать себя силой, не ведая сострадания, не слыша хруста костей, которые топчешь, добиваясь желанной цели». Как ни печально, близкие и окружающие не только не разглядели проказу жестокости и садизма в душах молодых людей, но и не пытались привить им доброту и сострадание. На Лисусина, который кинул в клуб несколько бутылок с бензином, загонял металлическим прутом обратно в огонь пытавшихся выпрыгнуть через окно, пришла характеристика: «Спокоен, справедлив в поступках, уравновешен... За примерное поведение был награжден Почетной грамотой. Родителям послано благодарственное письмо».

«Справедливому» задали вопрос: «О содеянном сожалеете?» — «Сожалею, — сказал он. — Лопухи, сразу попались. Надо было придумать что-то другое».

Жингеровский вместе с Лисусиным первым поджег клуб, больше всех лютовал, избивая палкой спасавшихся. «Вспыльчив, настойчив, авторитетен среди товарищей...» На его арест родные откликнулись таким письмом в тюрьму: «Миша, родненький, почему ты так поступил? Не подумал о маме. Она не спит, не ест, все плачет. Не думай, тебя не клянут, тебя все (так и написано: все! — *А. В.*) жалеют. Держись, мы с тобой. Не падай духом. Ты молодец...»

Мать есть мать, она плачет по сыну, даже если он хулиган и бандит. Но я думаю о слезах других матерей. О жертвах. О ни в чем не повинных девчонках, которых подожгли эти самые «молодцы». Ни одна мать «молодцов» не пришла к матери жертвы, чтобы вымолить прощение за вскормленного ею «волка», чтобы наплакаться вместе. Эти матери тоже не слышали «хруста чужих костей».

Прав автор статьи, когда ставит вопрос о важнейшем значении для становления человека освоения «первичных» человеческих чувств: сострадания, переживания боли за чужую боль.

Известно, что эти благородные чувства во многом прививаются человеку в процессе приобщения к искусству, которое без преувеличения можно назвать великим учителем нравственности. Дело в том, что наиболее наглядно человек включается в атмосферу сопереживания, эмоциональной оценки добра и зла именно в искусстве. Хорошие, тем более потрясшие человека пьеса, кинофильм, художественное произведение как прожектором высвечивают благородные человеческие чувства и мысли. И люди, ведомые талантливым писателем, драматургом, режиссером, проникают в суть явлений, переживают облагораживающие чувства.

Искусство не только дает возможность человеку войти в богатый духовный мир мыслей и чувств, но и помогает стать свободным и независимым от тех стереотипов, примитивных шаблонов накопительства, зависти, тщеславия, которые распространены среди морально равнодушных и мещански настроенных людей, помогает овладеть нравственной культурой.

Что же дает человеку нравственная культура, основу которой составляют гуманизм, моральный долг, совесть, достоинство и честь? Прежде всего способность переживать

благородные нравственные и добрые чувства, просветляющие человеческую жизнь. Собственно человеческие сокровища начинаются там, где человек включается в мир нравственных мыслей и чувств.

Напротив, человек малокультурный и недостаточно умственно развитый склонен копировать наиболее примитивные типы обывательских отношений, интересов, особенно в плане приобретательства, накопительства. Сама человеческая личность как высшая ценность с ее духовным миром нравственных гуманных чувств и переживаний, по существу, остается вне его поля зрения. Человек оказывается в плену мелких мещанских интересов и отношений, идет на сделки со своей совестью, порой даже унижается, стремясь приобрести ту или иную дефицитную вещь. Шаблонное мышление: у меня должно быть как у всех, по крайней мере не меньше, чем у других, побуждает его бездумно растрачивать свои силы на приобретательство. А так как накопительство не имеет границ, то такой человек оказывается зачастую неудовлетворенным своей жизнью, несчастным от своей неспособности приобрести все, что хочется. Одновременно и тщеславное стремление выделиться побуждает его к вещизму. Если у дикарей это выражалось в большом количестве перьев и погремушек на голове, то у современного мещанина — в мебели с новым модным оттенком, не столько в полезных, сколько именно престижных вещах. Многие даже заводят экзотических животных (зачастую в совершенно неподходящих домашних условиях). Да и приобретение «друга человека» — собаки зачастую становится своего рода престижным занятием, символом материальной обеспеченности.

Стремление стать оригинальным, интересным с помощью внешних признаков, бездумная погоня за модой, приобретательство обедняют духовный мир человека, приводят к потере индивидуального своеобразия личности. Вещизм, слепое приобретательство подавляют, подрывают духовные ценности человека, делают его весьма шаблонным, ограниченным. Он и не замечает, как обезличивает и обедняет себя. В результате такой человек становится не только равнодушным к другим людям, душевно черствым, но и агрессивным в достижении своих мелких приобретательских целей и трусливым из-за боязни потерять приобретенное, «выгодную позицию» в жизни.

Эгоист, нравственно бедный человек теряет, по существу, много собственно духовного, человеческого. Эту сторону человеческих потерь заметил В. Г. Белинский: хорошо

быть ученым, воином, законодателем, но худо не быть при этом человеком!

Конечно, даже у нравственно развитых людей могут быть те или иные недостатки. И каждый человек в принципе способен далее улучшать и совершенствовать свой нравственный мир, включаться в систему нравственных отношений. Для этого надо осваивать язык нравственных переживаний, расширять в первую очередь диапазон добрых человеческих чувств. В основе овладения этим языком лежит стремление не только переживать свои успехи и достижения, а испытывать радостные, добрые чувства за других людей, за своих близких, друзей, товарищей. Это умение и желание совершать добрые дела, испытывать внутреннее удовлетворение от гуманных поступков, соучаствовать в переживаниях других, радоваться вместе с ними. Особенно заметна эта способность в семейных отношениях. Редко можно найти человека, который не сопереживал бы своим близким, мысленно не ставил себя в их положение, не испытывал бы их эмоций, не радовался их успехам. И не только близких. Наверное, каждый сопереживает не только своим товарищам, но и героям художественных произведений, героям кинофильмов. Вспомним, как тонко и со знанием дела включались А. П. Чехов, Ф. М. Достоевский, Л. Н. Толстой в мир героев своих произведений, с какой симпатией к человеку описывали они переживания иногда незаметных и на первый взгляд малоинтересных людей. Раскрытый в литературе мир духовных переживаний «маленького человека» вызывает глубокие симпатии читателя. А почему же по отношению к своим знакомым, товарищам, родным люди порой не проявляют такой чуткости?! Нет помощников: писателя, драматурга, артиста, которые открывают внутренний мир человека более зримо в художественном произведении. Но ведь каждый сам может стать «поэтом и художником» души человеческой. Надо внимательно всматриваться в другого человека, стараться представить его заботы, потребности, интересы, переживания. Такое мысленное перевоплощение в другого помогает человеку выполнять свои нравственные обязанности не столько потому, что от него требуют этого и могут наказать за невыполнение или он ждет за это награду, сколько потому, что это доставит ему радость, внутреннее удовлетворение. «Как хорошо отнестись к человеку человечески, сердечно», — заметил М. Горький. И напротив, вынужденная добродетель теряет свою цену. «Добро по указу — не добро», — считал И. С. Тургенев.

Но все же, даже совершая по собственной инициативе добрые дела, многие люди ожидают похвалы, благодарности, не получив которых порой начинают раскаиваться в совершенном добром деле и отрицать гуманность в отношениях. Ведь бывает так!

Однако здесь, видимо, надо проявить известную терпимость. Очень метко заметил римский философ Сенека: «Ты возмущаешься тем, что есть на свете неблагодарные люди. Спроси у совести, нашли ли тебя благодарным все те, что оказывали тебе одолжения?» Действительно, когда мы встречаем обязанного нам человека, то нередко вспоминаем, как он должен быть нам благодарен. Но как часто мы встречаем людей, которых сами должны благодарить, и об этом забываем.

Смысл бескорыстного доброго отношения хорошо выразил римский философ Марк Аврелий: «Когда ты сделал кому-нибудь добро и это добро принесло плод, зачем ты, как безрассудный, домогаешься еще похвалы и награды за свое доброе дело?!»

Видимо, именно сознание сделанного добра — высшая награда для человека.

Итак, добрые дела по отношению к другим, хорошее настроение, которое мы формируем у них, радость и бодрость, счастье близких нам людей во многом возвращаются к нам.

ЧТО МОЖЕТ ПАМЯТЬ

Развить интеллект, организованность и целеустремленность человека может помочь память.

Иметь хорошую память — это значит достигать лучших результатов в общении, пользоваться репутацией эрудированного, начитанного человека, для учащихся — успешно сдавать экзамены, для всех возрастов — возможность овладеть иностранными языками, профессиональными знаниями и многое другое. Но, к сожалению, ссылаясь на слабую память («сколько ни работаешь, все равно потом все забывается»), многие люди перестают заниматься самовоспитанием.

А ведь в специальных исследованиях памяти подчеркиваются ее громадные возможности, память сравнивается с уникальной по своей вместимости кладовой. Но почему же так пусты эти кладовые у многих людей?

Дело в том, что память — не только кладовая, а и своего рода поле, которое надо вóвремя засеять, чтобы полу-

чить в дальнейшем хороший урожай. Это значит, что память в течение жизни человека может успешно развиваться, если уже в ранние, детские годы человек получает достаточное количество информации для запоминания. Именно в эти годы, под влиянием новой информации, происходит образование так называемых синапсов, контактных отростков клеток, иначе — новых вместилищ для запоминания. Именно в эти годы происходит не только легкое усвоение информации и образование новых связей, но и развитие новых нервных клеток. Долгое время считалось, что нервная ткань в принципе не восстанавливается. Стало даже ходячим выражение: «Нервные клетки надо беречь, они не восстанавливаются». Но исследования одной московской аспирантки, а потом американских ученых показали, что нервные клетки могут делиться и размножаться. Поэтому максимум, доступный для запоминания информации не только тренирует память, но и расширяет ее потенциальные возможности в последующие годы человеческой жизни.

Как же на практике осуществляется запоминание? Прежде всего включается в действие аппарат так называемой механической памяти, во многом связанной с откладыванием информации в телах нервных клеток. Помимо механической существует и логическая память. При этом отдельные слова, цифры, образы запоминаются не сами по себе, а в логической связи, в тесных ассоциациях с другими числами, словами и образами. Возникают своеобразные связи. И такое запоминание осуществляется не столько в телах нервных клеток, сколько в весьма многочисленных синапсах. Поэтому и возможности логической памяти намного выше механической. Педагоги давно обратили внимание на это преимущество, и не случайно, к примеру, при изучении иностранных языков советуют запоминать не отдельные слова, а именно в структуре целых предложений, слова, находящиеся в логической связи с другими словами.

В детские годы лучше осуществляется механическое запоминание. Память старшеклассника можно условно сравнить со стертой и изрядно поцарапанной магнитофонной лентой. Нанесение новых следов памяти уже требует значительно больших, чем в детстве, усилий и менее эффективно. Решающее значение приобретают комплексные меры по развитию памяти, по запоминанию новой информации.

Каковы же эти комплексные меры? Дело в том, что память в целом слагается из разных видов. Особенно нагляд-

но эти виды памяти проявляются у людей с художественным складом. Так, И. К. Айвазовский мог по зрительной памяти писать картины, Бетховен по слуховой памяти создавал сложную музыку. Существует третий вид памяти — двигательный, когда, к примеру, информация запоминается путем записи слов. Естественно, что для прочного запоминания полезно использовать все три вида памяти. В таком случае то или иное напечатанное в книге слово воспринимается сначала зрительно, образно, затем проговаривается во внутренней речи, про себя, и, наконец, используется моторная память и слово записывается на бумаге. При всей относительности подсчетов, при комплексном методе запоминания сохраняется около 60% информации, тогда как при использовании одного вида памяти — примерно лишь 20%.

Интересно, что есть и как бы противоположные мнения. Так, французский философ и педагог Ж. Ж. Руссо писал: «Одна из особенностей моей памяти заслуживает того, чтобы о ней сказать особо: она служит мне только до тех пор, пока я на нее полагаюсь. Как только я доверю то, что она хранит, бумаге, она изменяет мне, и я уже больше не помню то, что записал».

Получается, на первый взгляд, что запись вредит запоминанию. Но дело здесь вовсе не в записи, а в установке. Когда человек записывает что-либо и у него есть установка, что записанное можно не запоминать, то он, естественно, забывает. Если же он записывает для того, чтобы лучше запомнить, применяет запись как способ запоминания, то он полнее использует моторные способности своей памяти, сохраняет больше информации.

Роль установки в запоминании была проверена интересным и простым экспериментом. Двум группам студентов предложили запомнить одинаковый материал, причем каждой дали разные установки.

В первой группе студентам сказали, что это необходимо для эксперимента, они напишут контрольную и этим дело закончится; а во второй подчеркнули, что знания важны для глубокого овладения профессией и понадобятся при сдаче экзаменов.

Первые контрольные работы в двух группах дали примерно одинаковые результаты, но проведенная через месяц новая контрольная работа показала, что во второй группе, в которой установка была на долговременное запоминание, информация сохранилась на 30—40% лучше по сравнению с первой.

Помимо установки, для запоминания важно использовать и определенным образом организованное повторение. Как известно, повторение является старым способом сохранения, запоминания материала («Повторение — мать учения».) Правда, одно время появились обратные утверждения: повторение способствует забыванию, а потому — «мачеха учения». Возникает вопрос: каким же оно должно быть, повторение?

Повторение, которое используется слишком часто, действительно ведет к перенапряжению, охранительному торможению коры головного мозга и забыванию. В то же время повторение, правильно регулируемое, дает отличные результаты. Экспериментальные данные показали, что после двух-трехразового прочтения и использования комплексного метода запоминания, когда материал в основном включен в кладовую памяти, надо произвести далее повторение через полтора-два дня. Дело в том, что именно в это время происходит закрепление полученной информации, и если этого не сделать, то по прошествии двух-трех дней начинается наиболее быстрое угасание, стирание.

Для более легкого запоминания используют разного рода мнемонические приемы. Наверное, многим известен прием для запоминания цветов спектра, которым нередко пользуются учащиеся: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Попробуйте запомнить цвета без такого правила — это потребует длительных усилий, и последовательность цветов будет часто нарушаться.

Немецкий ученый Лейбниц, для того чтобы лучше запомнить цифры, заменял их буквами, которые лучше откладывались у него в памяти. Таким образом и вы можете десять цифр соотнести с теми или иными буквами алфавита и запомнить телефоны, сложные цифровые данные при помощи слов, если они лучше сохраняются в вашей памяти. Но при использовании любого приема или способа важно соблюдать основное требование: не допускать переутомления, торможения при запоминании, ибо в том случае, когда запоминание связано со слишком большими волевыми усилиями, с отрицательными эмоциями, следы памяти начинают фиксироваться в тех местах, где уже и так много информации. Человек как бы делает грубые нарезки в собственной коре головного мозга там, где она и так травмирована избыточной нагрузкой. Поэтому надо отнестись осторожно к советам тех специалистов, которые советуют особо сильное напряжение при запоминании большого фактического материала. Вспоминается в связи с этим курьезный случай со специалистом по памяти английским ученым Джоном Бартлеттом, который читал лекцию перед студентами на тему «Как развить свою память». Во время перерыва кто-то из студентов в шутку забрал у него текст лекции, и лекция не могла быть продолжена...

Расширить возможности памяти уже немолодого человека могут новые средства запоминания, в том числе запоминание во сне. Преимущество запоминания во сне заключается, конечно, не только в экономии времени, а и в том, что спящим человеком информация воспринимается на уровне подсознания, т. е. распределяется в тех местах головного мозга, которые менее заняты информацией, запоминаемой посредством напряжения воли на уровне сознания. Таким образом, следы информации, полученной во сне, оказываются более рационально распределенными в памяти человека.

Когда человек просыпается, он зачастую не может повторить, скажем, иностранные слова с переводом, которые он прослушал ночью. Но следы остались, и повторение этих слов в бодрствующем состоянии приводит к углублению и фиксированию уже образовавшихся во время сна легких следов.

Людям молодым, у которых во время сна происходит развитие и созревание организма, самообучение во сне, пожалуй, не стоит практиковать, так как оно может привести к расстройству сна и перенапряжению.

Есть и самая новая, скорее, смелая гипотеза — возможность развития памяти с помощью своего рода таблеток памяти: приняв их, человек сможет быстрее усвоить информацию школьного и вузовского курсов обучения, легче овладеть иностранным языком и т. п.

Данного рода прогнозы строятся на основе интересных экспериментальных исследований шведского нейрофизиолога Хольгера Хидена, который проводил опыты на животных, в частности на крысах. У крысы вначале вырабатывался условный рефлекс: давался сигнал и на блюдечке одновременно подавалась пища. Затем блюдечко постепенно отодвигалось все дальше и дальше, и крысе в конце концов приходилось для того, чтобы найти его, преодолевать целый лабиринт. И вот однажды у обученной крысы взяли мозговое вещество и впрыснули его другому животному. Это вызвало появление точно такой же реакции на сигнал, и новая крыса была уже обучена. Она по сигналу бежала в определенном направлении, преодолевала слож-

ные зигзаги лабиринта и находила пищу. Другие необученные животные этого делать не могли.

Итак, сенсация! Информацию в принципе можно передать! И все же таблетки памяти — пока еще скорее область фантастики.

Какие бы пилюли ни изобрело человечество, трудовая деятельность и работа по совершенствованию своей личности всегда останутся решающими условиями раскрытия и совершенствования человеческих способностей.

УМЕНИЕ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

Далеко не каждый молодой человек может преодолеть чуждые нашей морали формы поведения. Социолог В. Г. Лисовский в своей очень интересной книге «Что значит быть современным» приводит весьма поучительный пример того, как безволие, отсутствие самостоятельности, чувства ответственности дважды привели на скамью подсудимых Владимира С., который, однако, так и не сделал для себя правильных выводов. Во время диспута в исправительно-трудовой колонии Володя С. заявил: «Родители меня испортили. Лишь они виноваты в том, что я второй раз нахожусь в заключении».

Как выяснилось, Владимир С. рос единственным сыном в семье инженера. Мать, домохозяйка, души не чаяла в своем ребенке. В двенадцать лет Володя не знал, сколько стоит хлеб, предметы первой необходимости, хотя всегда имел деньги на карманные расходы. Он не помнил, когда у родителей день рождения, зато отлично знал дни папиных получек.

Впервые Володя С. попал в колонию в 15 лет. К этому времени его запросы настолько возросли, что родители оказались просто не в состоянии их удовлетворить. Ему нужно было все больше и больше денег на карманные расходы, на приобретение модных вещей, на автомобильные поездки за город. И тогда Владимир стал «добывать» деньги сам — воровством.

Кончилось все это печально: его отправили в детскую трудовую колонию. Но и такая суровая воспитательная мера не отрезвила подростка. Буквально через два месяца после освобождения он опять совершает преступление. И снова заключение — теперь уже колония для взрослых.

Как же сам Владимир С. объясняет свое второе падение?

Весьма своеобразно: «Папа устроил меня на завод. Поработал я несколько дней — показалось очень скучно, неинтересно. Решил записаться в джаз. Говорю отцу: «Купи мне саксофон». А он отвечает: «Денег сейчас нет, подожди пару месяцев, куплю». А мне не терпелось устроиться в джаз, не привык я ожидать обещанного. И вернулся я к старому: обворовал квартиру, купил саксофон. А спустя три дня меня посадили. Вот я и ругаю родителей: разве они не могли достать денег, купить этот злосчастный саксофон? Не сидел бы я тогда в заключении».

Циничное иждивенчество, отсутствие воли и чувства ответственности, стремление все свалить на других, даже на своих родителей — вот что характеризует Владимира.

Понятно, что умение преодолевать трудности, сдерживать свои желания, проявлять инициативу, самостоятельность, чувство ответственности, гражданскую зрелость не приходит само собой. Эти качества надо воспитывать у себя непрерывно в каждом большом и малом деле.

Что такое инфантилизм? В чем корни инфантилизма? По мнению ученого-социолога, доктора исторических наук И. В. Бестужева-Лады, истоками инфантилизма является триада: 1. Отсутствие самостоятельности. 2. Формализм. 3. Лень. (Обратите внимание: в двух случаях из трех — отсутствие волевых качеств.)

Об отсутствии самостоятельности мы уже говорили.

Что касается формализма, то он действительно нередко имеет место, особенно при организации различных мероприятий: вечеров, диспутов, слетов, которые проводятся порой не ради дела, а ради отчетности. Ребята идут туда не по желанию, а по требованию организатора мероприятия.

Что касается третьей составной части — лени, то, что греха таить, еще встречаются молодые люди, которым лень читать, разбираться в проблемах, докапываться до сути. Куда легче «врубить» магнитофон и слушать музыку и слова, которые он чаще всего не понимает.

Ну и что, скажут некоторые из вас, какой же вред от инфантилизма?

Бестужев-Лада дает на это однозначный ответ: «Инфантилизм — это лоскутность, неустойчивость знаний, неумение анализировать действительность, отсутствие критического подхода к себе, к жизни. А отсюда — вера в разнообразные слухи, даже в самые невероятные, раздувание их. Услышал подросток про НЛО (неопознанные летающие объекты) или хатха-йогу, услышал самую малость, но уже во всех компаниях с невероятным запалом рассуждает о них. Понятно, что поговорить об этом хочется: сразу ока-

жешься в центре внимания. Но ты хоть немного разберись в этих вопросах, изучи их, а не повторяй досужие вымыслы, в которые здравомыслящий человек и не поверит-то никогда. Однако разобраться, по перечисленным выше причинам, он неспособен, отказаться от лидерства в компании — тоже, а слушают его такие же инфантильные акселераты, как он сам. И расползается всякая ерунда; да еще подробностями обрастает — для вящей убедительности.

Подобным же образом иногда распространяются и другие слухи — вредные, злопыхательские».

А теперь давайте представим себе, что такой юный обыватель вырастает. Знания его поверхностны, единственный интерес «инфанта» — сидение перед телевизором. Он не занимается спортом — он «болеет», пережевывает разные слухи, у него нет четкой гражданской позиции. Такой человек не вступится за обиженного, слабого, пройдет мимо чужой беды, поддакнет чему угодно, нарушит моральные нормы поведения.

А можно ли преодолеть инфантилизм, если мы уже оказались у него в плену?

«Да, — отвечает профессор Бестужев-Лада, — инфантилизм преодолим! Во-первых, самим человеком. Если у человека крепкая воля, если он ясно понимает, чего хочет от жизни, сможет вырваться из-под «оранжерейной» опеки. Но согласитесь, такое под силу не каждому».

Чтобы вырваться из цепких лап инфантилизма, надо с детства развивать свои волевые качества — самостоятельность, мужество, выдержку и др.

Конечно, куда проще жить под крылышком у родителей, если они к тому же пытаются все устроить для тебя, забывая справедливые слова Л. Толстого: «Чем больше человек дает людям и меньше требует себе, тем он лучше; чем меньше дает другим и больше себе требует, тем он хуже».

Но тем более заслуживает уважения тот, кто проявляет гражданскую зрелость и пытается самостоятельно определить свое место в жизни, преодолевая трудности, проявляя завидную твердость характера, силу воли, выдержку и целеустремленность.

В «Комсомольской правде» была опубликована статья «Против течения».

В статье рассказывается о том, как нелегко делать первые самостоятельные шаги в жизни, особенно в семье, где родители связывают будущее своих детей только с материальным благополучием. В статье говорится также о том, как общественная работа раскрывает и развивает лучшие

качества и помогает найти свое место в жизни. Маша (так зовут героиню рассказа), будучи пионеркой, увлеклась работой в городском пионерском штабе. Ее наградили путевкой в «Артек». Позже стала заниматься комсомольской работой. Матери ее не нравилось, что дочь много времени уделяет ненужным, по ее мнению, делам. Анна Павловна уже подыскивала дочери институт, но Мария решила пойти работать на завод.

На заводе заметили, что эта худенькая девчонка за любое общественное дело берется с таким азартом, что заражает и увлекает других. Она стала членом комитета комсомола. За отличную работу ее наградили знаком ЦК ВЛКСМ «Молодой гвардеец пятилетки».

Все дальше уходила Мария от уютного дома, от придуманной матерью судьбы. Мать обижалась: «Хватит глупостями заниматься, пора бы научиться кое-что понимать в жизни. Субботники — это чтобы прикрыть чье-то разгильдяйство. А то, что комитетчики сдали кровь своему товарищу — глупость. Кто вспомнит об их благородстве?» Мария возражала: «Нельзя же все класть на весы, чтобы своя чашка перевешивала?»

Но однажды мать не выдержала в споре и поставила абсурдную, дикую точку. И Мария ушла из дома.

Сначала ночевала на заводе, потом ей дали место в общежитии.

Мария выдержала большой конкурс и поступила в институт на заочное отделение. Во время сессии сдавала экзамен родителю одного из тех пионеров, с которыми когда-то возилась. Отвечает на экзамене весьма посредственно, но экзаменатор широко улыбается и ставит «отлично». Мария поняла: все оставшиеся до диплома годы ей будут «набрасывать» балл-другой. За «хорошего человека». И она поехала в другой институт за 700 км, где ее никто не знал.

Не все поняли ее поступок. Но если быть принципиальной — то во всем. Ведь стоит отступить только раз. Потом будешь прибегать к уловкам слабовольного.

Конечно, невозможно передать словами все переживания, трудности Марии на пути к самостоятельной жизни. Но даже из вышеописанного можно сделать вывод: ей было трудно. Ее одолевали сомнения в правильности ее поступков и действий. Но было самое главное. Она хотела быть честной, принципиальной и оставалась таковой до конца.

«Самые богатые из людей не те, кто получал много, а те, кто как раз щедрей всех других раздавал себя лю-

дям», — говорил известный писатель Л. Леонов.

Рабочий коллектив, общественная работа помогли сформировать убеждение Марии в том, что главное в жизни не вещи, а люди, и ради людей стоит жить. Во имя людей и для них — вот главный мотив ее деятельности.

Как тут не вспомнить слова древнего мудреца, которые любил повторять М. Горький: «Если я не для себя, то кто же за меня, но если я только для себя — то зачем же я?»

Любовь к людям побуждала Марию к совершению волевых поступков, придавала ей силы, помогала преодолевать трудности, не сбиться с правильного пути.

Именно это завещал нам несгибаемый и кристально честный боец революции Ф. Э. Дзержинский: «Любовь к трудящимся — сегодня, как и раньше, — она все для меня, я слышу и чувствую в душе ее песнь. Песнь эта зовет к борьбе, к несгибаемой воле, к неутомимой работе».

Только имея высоконравственную цель в жизни, глубокие убеждения, живя для других, может обрести человек настоящее счастье.

Когда человек живет только для себя, видит радость в вещах, не имеет твердого убеждения, он может при встрече с серьезными трудностями потерять веру в себя. Отсутствие высоконравственных целей обрекает его волю на бездействие.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ!

Многие подростки считают, что быть взрослым — это значит быть свободным от родительской опеки, быть независимым, распоряжаться собой. Некоторые молодые люди пытаются весьма своеобразно продемонстрировать свои волевые качества, показать свою самостоятельность.

Девятиклассник Саша М. решил проявить свои волевые качества: выдержку, самостоятельность, настойчивость следующим образом. Он заявил своим родителям, что не придет больше домой до тех пор, пока они не предоставят ему полной свободы в выборе друзей, одежды, прически, места и времени проведения его свободного времени и т. д. Он ушел из дома и несколько дней не появлялся.

Надо сказать, что этот его поступок ко всему прочему является очень жестоким по отношению к родителям. Он не подумал о том, сколько душевных страданий причинил своим родителям, которые, конечно же, переживали за него.

Вот вам, казалось бы, и волевой поступок, связанный с преодолением трудностей.

Вообще ссора молодых людей с родителями не такое уж редкое явление.

На одном из классных часов в школе, когда разговор шел о воспитании волевых качеств, в частности самостоятельности, восьмиклассница Аня К. встала и решительно заявила: «Вот Вы говорите, что мы должны воспитывать у себя самостоятельность, а как ее воспитаешь, мне уже скоро 16, а моя мама до сих пор не разрешает гулять с мальчиками, поздно приходить домой. Вон Джульетте было всего 13 лет, а она как полюбила, что даже в книгах об этом пишут. Поговорите с моей мамой».

Когда поговорили с мамой, то оказалось, что оснований для запрета было более чем достаточно.

Итак, мы еще и еще раз убеждаемся, что воспитание волевых качеств необходимо связывать с нравственной направленностью. Хотелось бы поговорить о доброте и чуткости к своим родителям, перед которыми мы в вечном долгу. Как жаль, что осознаем мы это иногда слишком поздно.

Проявить чуткость, внимание, выдержку по отношению к самым близким нам людям — родителям, бывает порой совсем не просто. Здесь, видимо, одной любви мало, нужна сила воли.

Родительская забота воспринимается нередко однобоко. Дети считают, что родители всецело принадлежат им. Да и могут ли у них быть другие интересы, ведь им уже за 40! И порой случается так, что дети, не желая понять своих родителей, навсегда лишают их счастья.

Вот какую историю поведала дочь одной глубоко несчастной матери.

«Пятнадцать лет назад я лишилась своего отца. Когда я училась в 7 классе, к маме стал приходить один человек. Ко мне он относился хорошо, но я его сразу невзлюбила, так как считала, что он отнимет у меня мою маму.

Когда я поступила в техникум, мама спросила меня, не буду ли возражать, если этот человек останется с нами. Я закатила очередную истерику и, крикнув: «Поступай как хочешь», хлопнула дверью и выбежала на улицу. Было прохладно, я простудилась и заболела. Мать ухаживала за мной и все время плакала. Больше к нам тот человек не приходил. Мы жили с мамой вдвоем. А потом я вышла замуж за военного и мы с мужем уехали. Мама осталась одна. Я пишу ей письма, приезжаю к ней в отпуск, вижу печаль в ее глазах. Она заметно состарилась.

Теперь я понимаю, как ей тяжело и одиноко. Какая же я была эгоистка? Но тогда я не понимала этого, а ведь моя

мама с тем человеком могла иметь свое собственное счастье. Но, увы, уже поздно».

Вот такая история...

Мы не можем быть судьями родителей, ведь они сами порой не всегда могут разобраться в жизненных перипетиях. Наша задача — не быть эгоистами, суметь понять их переживания и поступки, тем более, если они руководствуются любовью. Ведь любовь очищает человека, делает его лучше, сильней. Сколько подвигов совершено во имя любви, счастья.

Так давайте же и мы проявим максимум понимания, чуткости, внимательности по отношению к своим родителям и хотя бы немного волевых усилий для сдерживания своих эгоистических устремлений, чтобы сделать своих родителей счастливыми. Ведь они дали нам жизнь, вырастили нас. Что может быть еще благороднее?

АРГУМЕНТЫ СЛАБОВОЛЬНОГО

Поражает иногда гражданская незрелость, отсутствие самостоятельности и чувства ответственности у некоторых ваших сверстников. Какими же аргументами слабовольный прикрывает свою пассивность, инфантильность, отсутствие активной жизненной позиции и слабодушие?

Каждый из вас по себе знает, как нелегко иногда бывает следовать голосу совести. Если мы поступаем вопреки совести, естественно, мы проявляем слабоволие, но всегда при этом лукавим с собой — стремимся оправдать любой свой неблаговидный поступок, придумывая самые разные уловки.

Эти человеческие слабости подметил еще в XVII в. великий французский философ и писатель Франсуа Ларошфуко. «Люди не могут утешиться, — писал он, — когда их обманут враги или изменят друзья; но когда они обманывают сами себя, они порой бывают довольны». Но это удовлетворение собой длится не вечно.

Очень часто случается, что человек начинает осознавать, что жил он не так и ничего хорошего в жизни не сделал. Это очень горькие минуты, особенно в том возрасте, когда человек начинает уже подводить итоги своей жизни.

Вот письмо из книги философа А. Егидеса «Смысл жизни»:

«Идет уже мне пятый десяток, а что я в жизни сделал? По существу, ничего... И это самое страшное... Тягостно прийти к финалу с ощущением, что твоя жизнь не имела

какой-либо значительности для чего-то такого значительного... И когда я понял это, хотя за свою жизнь исписал немало бумаги, прочитал немало лекций, я вдруг почувствовал, что жизнь моя лишена смысла: я проходил мимо того, с чем должен был бороться. А ведь я испытал много проходящих счастьиц, хороших минут, но потом вдруг почувствовал, что я глубоко несчастен, что все это утекло, как сквозь дырявое ведро, что растратил жизнь, время, энергию на пустяки, на создание своего благополучия, уюта, боялся его потерять и из-за этой трусости поступал вопреки совести... И поэтому никакого следа моя жизнь не оставит. Это все равно, как если бы я вовсе не жил».

Не правда ли, страшно прийти к такому итогу?

Очевидно, чтобы избежать этой печальной участи, надо научиться смотреть в глаза своей совести. А для этого развить свою волю. Хорошо развитая воля не позволит вам быть малодушным, беспринципным.

Мы с вами живем в коллективе. Один самый большой — это наше социалистическое общество. Другие — завод, цех, институт, студенческая группа, школа, класс, семья и т. д. Иногда можно столкнуться с ситуацией, когда поведение членов одной группы идет в разрез с интересами коллектива и даже в ущерб обществу.

Если вы член этой группы, то надо иметь достаточно развитую волю, обладать немалым мужеством, чтобы проявить самостоятельность, принципиальность и поступить не так, как все. Потому что ваши товарищи могут резко и болезненно реагировать на «измену». Вспомните, находили ли вы в себе силы противостоять классу, если этого требовали обстоятельства, всегда ли вставали на защиту слабого, когда его обижали более сильные, и т. д.? И, как правило, человек, не находящий в себе мужества поступить по совести, ищет для себя оправдание — «я как все», «я не хочу выделяться». Нередко слабоволие связано с недопониманием нашей действительности. «Была бы сейчас революция или война, я бы пошел в армию и проявил себя, а так...», — можно услышать от иного прогульщика или двоечника.

Разве только в войну можно проявить свою гражданскую совесть, смелость, смекалку? Вот случай, описанный журналистом Василием Блиновым.

Это случилось летним вечером. Неожиданно перед мчащимся такси появился подросток. Шофер резко затормозил машину, приоткрыл дверцу. Пока он ругал мальчика, из автомобиля выскочили двое мужчин и бросились наутек.

Увидев это, подросток закричал: «Задержите их, не дайте им уйти! Они магазин ограбили!» Он рванулся за ними, расталкивая людей. С помощью водителя и подоспевшего милиционера неизвестные были задержаны.

Машина с задержанными скрылась за поворотом, но свидетели случившегося не расходились. Они еще некоторое время обсуждали происшествие. «Чудак-парень, — недоуменно пожимали плечами одни. — Не затормози шофер вовремя — мог бы оказаться под колесами». Но большинство окружающих с уважением говорили о подростке: «Маленький, а какой отважный!» Мальчик проявил смелость, решительность. Его поступок можно расценивать как подвиг. Но мы уже говорили о том, что подвиг совершается не только в экстремальных ситуациях. Каждодневный добросовестный труд требует не меньшего напряжения сил. Находить оправдание своей пассивности, безволию в отсутствии якобы условий для совершения подвигов — отговорка слабовольных.

Нередко оправданием слабовольного служит и такой прием: «Только один раз». Один раз поступить вопреки правилам, вопреки нравственным принципам, а потом все пойдет по-старому, все опять будет хорошо. Иногда удается уговорить свою совесть — поступить плохо всего один разочек. Но чаще одно такое послабление влечет за собой другое, повторение дурного поступка приводит к образованию дурной привычки. «Хорошая привычка, — писал К. Д. Ушинский, — это нравственный капитал, который будучи положен человеком в нервную систему, растет беспрестанно и с которого люди, обладающие им, пользуются всю жизнь. Дурные же привычки — это, наоборот, невыплаченный нравственный заем, который в состоянии заморить человека беспрестанно нарастающими процессами».

Следует сказать, что К. Д. Ушинский не считал упрочение связей посредством упражнения и образования привычки единственным путем воздействия на развитие личности и ее качеств. К. Д. Ушинский полагал, что в ряде случаев не менее важно расшатывать и даже разрушать сложившиеся связи, для того чтобы открыть дорогу новому в развитии. Поэтому рядом с привычкой он ставил «отвычку». Естественно, что «отвычка», направленная на разрушение нервных связей, изменение привычного стереотипного поведения, требует значительных волевых усилий. Поэтому легче не приобретать дурных привычек, чем потом от них избавляться.

Специалисты, изучающие психологию правонарушения, пришли к выводу: практически не было ни одного случая, чтобы подросток сразу, неожиданно преступил закон. Как правило, все начиналось с мелочей, с небольшого послабления самому себе.

Алексей В., 18 лет. Рос как и все дети. Учился в школе. Однажды (он учился в VII классе) Алексей увидел у третьеклассника лупу. Он обменял ее на цветную проволоку, считай, обманул третьеклассника. Предложил вроде просто так, шутя, и третьеклассник согласился.

Алексей обрадовался, что так легко приобрел желаемую вещь, и потом уже сознательно проделал несколько выгодных обменов с младшими школьниками. Понравилось. Дальше — больше. Иногда удавалось взять в школе в кабинете физики некоторые детали. Дело кончилось тем, что он украл из школы магнитофон. От шуточного обмена проводка на лупу до кражи магнитофона прошло 3 года.

Некоторые юноши и девушки прибегают к такой уловке: «Я еще маленький».

Они рассуждают примерно так: «Может быть я еще не во всем разбираюсь, и то, что кажется неправильным, на самом деле является правильным. И если я вмешаюсь и буду утверждать: «неправильно», меня могут поднять на смех. И чего я буду вмешиваться, когда еще учусь. Вот кончу учиться, тогда другое дело». «Завтра» — великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживая в нас бездействие», — предупреждал французский писатель Э. Лабуле.

А вот еще один аргумент: «Конечно, у меня есть недостатки, но ведь идеальных людей нет».

Как на образец такой аргументации можно сослаться на статью «Ждали сладкой жизни», опубликованную в газете «Комсомольская правда» 11 марта 1984 г. Речь идет о двух девушках-выпускницах Краснодарского техникума. Они поехали по распределению на Осетинский крахмальный завод. Их назначили начальниками смен. Нужно было не только самим работать засучив рукава, но еще отвечать за труд подчиненных. А тут еще как назло лампочка перегорела и для того чтобы взять пробу серы, нужно в темноте спускаться и подниматься по полуметровой лестнице. Казалось бы, чего проще взять и поставить новую лампочку, но начальницы мчались с претензиями к директору. Позже за нарушение технологии их наказали. После этого начались и прогулы.

Объясняя свою недобросовестность, девушки прибегали

4 Заказ 902

к спасительной формуле: «Конечно, у нас есть недостатки, но ведь идеальных людей нет».

Очень часто безвольные оправдываются излюбленной формулировкой — «не хватает времени».

Интересно отметить, что на недостаток времени чаще жалуются именно те, кто меньше занимается полезной работой, растрачивая впустую свое драгоценное время.

Один писатель, вынужденный ежедневно дожидаться завтрака, в один прекрасный день подарил жене книгу, написанную им за все минуты ожидания.

Джордж Дарвин рассказывал о своем знаменитом отце Чарлзе Дарвине: «Отличительной чертою его характера было уважение к времени. Он никогда не терял ни одной минуты и делал все быстро, как бы со сдержанным пылом».

А вот еще один аргумент, к которому прибегает наша лень: «Не стоит заниматься работой, когда не расположен к ней». Те, кто использует этот прием, ждут, когда к ним придет настроение, а то и вдохновение.

Глубокое заблуждение!

Конечно, чтобы втянуться в работу, нужно приложить определенные волевые усилия в начале ее, а потом придет и настроение. Но этих-то волевых усилий и боится малодушный ленивец. Что касается вдохновения, то оно любит посещать лишь очень трудолюбивых.

«Я бы хотел хорошо учиться или быть мастером своего дела, да у меня нет способностей», — и такое нередко можно услышать.

Некоторые из вас считают, что хорошо учиться и трудиться можно лишь при наличии ярко выраженных способностей. Однако представьте себе, что многие люди, в том числе и ставшие впоследствии известными учеными, не всегда обладали, по их мнению, великолепными способностями.

В учебе, как и во всем другом, умственная энергия, жажда познания или создания нового, волевые качества характера компенсируют недостаточную способность в том или ином виде деятельности и совершают чудеса. Весьма красноречиво и определенно высказался об этом Ф. И. Шаляпин: «Я вообще не верю в одну спасительную силу таланта, без упорной работы... И после успехов, достаточных для того, чтобы вскружить голову самому устойчивому молодому человеку, я продолжал учиться, у кого только мог, и работал... Я думаю, ни один сапожник, — а в юности я имел честь быть сапожником... — как бы он ни был талантлив, не может сразу начать хорошо тачать сапоги».

Наконец, еще один аргумент слабовольных: «Авось обойдется, проживу как-нибудь».

Такие люди с самого начала обрекают себя на бездеятельность, созерцание. Ф. И. Шаляпин очень резко говорил об этом и давал весьма полезный совет: «Я решительно и сурово изгнал из моего рабочего обихода тлетворное русское «авось» и полагался только на сознательное творческое усилие...»

К сожалению, в среде нашей молодежи еще встречаются слабовольные и безответственные люди, использующие различного рода уловки, лишь бы уйти от ответственности, от решения многих острых, важных, жизненных вопросов.

Надеемся, вы не будете прибегать к приемам слабовольных, всегда будете помнить слова великого К. Росси: «Каждый рожден как бы начерно, условно назван «человек». Но по-настоящему каждому надо еще заслужить это имя».

* * *

Время изменяет человека как в физическом, так и в духовном отношении... Глупец один не изменяется, ибо время не приносит ему развития, а опыты для него не существуют.

А. С. Пушкин

Быть светлым лучом для других, самому излучать — вот высшее счастье для человека, какое он может только достигнуть.

Ф. Дзержинский

То, что я делаю из моей особы, я делаю еще для общества, сознавая себя как общественное существо.

К. Маркс

Люди, которым всегда некогда, обыкновенно ничего не делают.

Г. Лихтенберг

Как часто говорят в делах: еще успею. Но надобно признаться в том, что это говорят, спросяся не с умом, а с леностью своею.

И. А. Крылов

Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет.

В. Белинский

Борьба есть условие жизни: жизнь умирает, когда оканчивается борьба.

В. Белинский

Неусыпный труд все препятствия преодолевает.

М. Ломоносов

Нужно иметь такое дело, от которого нельзя отказаться, которого нельзя отложить, — тогда человек несравненно тверже.

Н. Чернышевский

Лучше в совершенстве выполнить небольшую часть дела, чем сделать плохо в десять раз больше.

Аристотель

Какой признак настоящего таланта? Это постоянное развитие, постоянное совершенствование.

В. Стасов

ЧТО ПОМОГАЕТ ФОРМИРОВАТЬ ХАРАКТЕР И ВОЛЮ

Надо постоянно следить за собой, держать себя в руках, надо воспитывать самих себя.

Н. К. Крупская

Лишь трудом и борьбой достигается самобытность и чувство собственного достоинства.

Ф. Достоевский

КАК ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ?

Ранее мы уже знакомились с основными понятиями воли и волевой деятельности человека. Напомним вам, что любая более или менее сложная работа, любое наше действие осуществляется с помощью волевого саморегулирования.

Каждое такое действие, как правило, включает следующие этапы:

1. Постановку цели.
2. Планирование.

3. Исполнение.

Воля присутствует на всех этапах; для успешного преодоления трудностей очень важно знать особенности проявления воли на каждом этапе и факторы, способствующие мобилизации наших волевых усилий.

Мы не будем рассматривать здесь случаи, когда человек получает определенное задание. В этом случае цель поставлена и нередко определены пути ее достижения. Нас с вами больше интересуют случаи, когда человек сам выбирает один мотив из нескольких (что сопровождается борьбой мотивов), ставит цель, планирует средства достижения и добивается осуществления цели.

На этапе постановки цели происходит серьезная мыслительная работа, так как успех во многом зависит от того, насколько хорошо продуманы все вопросы, связанные как с постановкой цели, так и с условиями ее достижения.

Принятие решения (постановка цели) может быть затруднено столкновением нескольких мотивов (борьбой мотивов). Например, вы кончаете школу. Перед вами несколько выборов. Можно попытаться поступить в институт, но в какой? Вы увлекаетесь одновременно несколькими предметами. Можно пойти работать, но куда? Вам нравятся многие профессии.

Каждый день нам приходится решать, где провести свободное время — пойти в кино или в гости? как одеться? И т. д.

Борьба мотивов может принимать весьма затяжной характер и может закончиться совершенно неожиданно, как это случилось, например, с одним из героев Н. В. Гоголя — Подколесиным в комедии «Женитьба». Слабовольный герой хотел жениться, но никак не мог решиться на это и рассуждал про себя: «Только теперь видишь, как глупы все, которые не женятся... Если бы я был где-нибудь государь, я бы дал повеление жениться всем, решительно всем, чтобы у меня в государстве не было ни одного холостого человека!.. Право, как подумаешь: через несколько минут — и уже будешь женат. Вдруг вкусишь блаженство, такое, точно бывает только разве в сказках... *(После некоторого молчания.)* Однако ж что ни говори, а как-то даже делается страшно... На всю жизнь, на весь век... Уж вот и теперь назад никак нельзя попятиться... А будто в самом деле нельзя уйти?.. Нельзя, нет. А вот окно открыто; что если бы в окно?.. Попробовать, что ли?»

Затянувшаяся борьба мотивов Подколесина закончилась его бегством перед самым венчанием. Как видим,

Н. В. Гоголь с присущей ему яркостью изобразил зависимость судьбы бесхарактерного, безвольного человека от случайных обстоятельств.

У волевого человека выбор, как правило, не бывает случайным. Человек с достаточно развитой волей из нескольких возможных решений выбирает то, которое считает необходимым.

Вот наглядный пример.

Володя Ульянов в субботу занимался подготовкой уроков. Вдруг он услышал свист. Глянул в окно. Его друг делал ему отчаянные жесты. Сегодня он купил самопал, о котором они с Володей так мечтали, и приглашал Володю пострелять.

Первым желанием Володи было пойти, он даже высунулся из окна, но затем подумал, уроки он еще не подготовил. А друг уговаривал его: «Пойдем, ведь завтра же воскресенье, сделаешь свои уроки!»

Конечно, я могу и завтра сделать уроки, подумал Володя, но нет, сначала я сделаю уроки, а пострелять я могу и завтра. И Володя сказал: «Не могу сегодня: завтра вместе постреляем».

Бывает и так, что, приняв какое-то решение (поставив цель), человек не приступает сразу к его выполнению. Тогда конкретная цель отодвигается и превращается в намерение. У людей слабовольных дальше намерений дело не идет. А каждое невыполненное решение еще больше расслабляет волю, снижает возможности к достижению поставленных целей. Если вы хотите успешно развивать свою волю, вы должны добиваться безусловного выполнения поставленных целей, ибо каждая достигнутая цель усиливает вашу веру в себя, укрепляет волю, приближает вас к достижению основной, главной жизненной цели.

Помимо постановки цели в структуру волевого акта входят планирование и исполнение.

В сложном волевом действии планирование достижения поставленной цели следует после принятия решения (постановки цели). Правда, как мы уже отмечали выше, иногда способы достижения поставленной цели намечаются в общих чертах одновременно с постановкой цели. Но даже в этих случаях конкретная деятельная разработка способов достижения происходит непосредственно перед исполнением, т. е. перед практической деятельностью.

При разработке средств достижения цели мы можем сталкиваться с определенными трудностями, которые потребуют от нас значительных волевых усилий, выдержки, настойчивости, больших затрат времени. В такие моменты мы можем даже переживать внутренний конфликт. Напряжение спадает, как только разрешается эта конфликтная ситуация, т. е. когда мы выбираем то или иное средство для достижения поставленной цели.

Выбрав средства для достижения цели, мы приступаем к практическому осуществлению принятого нами решения. Здесь требуются определенные рабочие операции, и наши волевые усилия реализуются в сделанном нами предмете, в определенном поступке.

ВОЛЯ ЗАКАЛЯЕТСЯ В БОРЬБЕ

Для достижения любой цели полезно наметить те ступеньки, те частные результаты и задачи, рассчитанные на день, неделю, месяц, которые помогут лучше видеть и осязать конечную цель. Такого рода частные задачи смогут стать ориентирами на трудном, а иногда и тернистом пути в достижении больших успехов в жизни. Л. Н. Толстой советовал: «...имей цель для всей жизни, цель для известной эпохи твоей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим». Конечно, такие жертвы нелегко даются человеку. Но, как образно высказывался Лафонтен: «Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе».

Воля рождается в борьбе, в преодолении трудностей. Интересно и другое мнение Так, автор книги «Искусство быть собой» психиатр В. Леви считает: «Чтобы успешно воспользоваться советами по развитию воли, нужна огромная сила воли». По мнению В. Леви, воздействие на самого себя должно сопровождаться приятными эмоциями. Конечно, в этих высказываниях есть доля истины. Наверное, мало кто станет возражать против пользы приятных эмоций. Но представить воспитание воли как процесс легкий и всегда приятный было бы большим заблуждением.

Действительно, всегда ли воспитание воли сопровождается удовольствием? Ведь человек имеет трудовые обязанности, выполнение которых может вступать в противоречие с желанием развлечься, заняться другим, более легким или интересным в данное время делом. К тому же возможна и проблема нравственного выбора мотивов, когда человек должен сильно напрячь свою волю, испытывая при этом большие колебания, неприятные эмоции. Принимая правильное решение, продиктованное совестью, он

подавляет многие другие желания и устремления. Как подметил А. Дюма: «Исполнить свой долг бывает иногда мучительно, но еще мучительнее — не исполнить его».

К тому же на пути иногда возникает еще одно препятствие — усталость: человеку нужно работать, например писать, трудиться физически, а он испытывает большую перегрузку. Правда, усталость может сниматься самовнушением, но и оно не всесильно. Причем человеку, который воспользовался этим средством, нередко приходится довольно сильно напрягать свою волю, испытывая порой даже отрицательные эмоции.

Следует также учитывать, что самовнушение едва ли может уменьшить умственное напряжение, с которым связано решение интеллектуальных задач. Если бы самовнушение могло способствовать этому, то, наверное, обладающие большой способностью к гипнозу, овладевшие аутотренингом стали бы наиболее интеллектуально развитыми людьми. Но можно констатировать, что среди тех, кто обладает особой способностью к гипнозу и самовнушению, отнюдь не больше по сравнению с остальными, людей, которых можно было бы назвать особо творчески мыслящими.

Видимо, можно согласиться с общепринятым среди специалистов мнением, что воля, как и мускулы, развивается в работе, при определенном напряжении, в процессе преодоления препятствий.

Закалка воли — это, конечно, большой труд. Но дело это столь интересно и результаты столь значительны, что есть все основания подойти к самовоспитанию с оптимистических позиций. Важна уверенность в успехе, в своих больших возможностях, в своих силах. Это необходимое условие работы над собой, ибо самое страшное в данном деле — неверие в самого себя. Как сказал Л. Толстой, «сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть». Оптимистическое настроение порождает положительные эмоции, которые способствуют быстрому восстановлению затраченной энергии, стимулируют человека на преодоление трудностей.

Так будем оптимистичны при постановке цели, помня, что даже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее.

В процессе исполнения принятого решения мы не только действуем по заранее составленному плану, но и контролируем, корректируем нашу деятельность, совершенствуем свои умения и навыки, находим более рациональные

пути и т. д. Практическое осуществление поставленной цели также сопровождается, как правило, преодолением трудностей как внешних (обстоятельства, стихия, время, расстояние и т. д.), так и внутренних (усталость, болезнь, недостаток знаний, умений). В этих случаях нам приходится напрягать и мобилизовывать волевое усилие.

Слабовольный человек в такие моменты прекращает практическую деятельность и обязательно ищет и находит для себя оправдательные аргументы, о которых мы писали выше. Волевой же человек, крепкий духом, в такие моменты мобилизует всю свою волю, энергию и в трудной борьбе с внешними и внутренними препятствиями достигает поставленной цели, закаляя и укрепляя таким образом свою волю. Вот пример, описанный в «Комсомольской правде».

На одном из советских кораблей, находившемся в северных широтах, обледенела антенна локатора. Корабль «ослеп». Нужно было срочно сколоть лед. Однако сделать это можно было только голыми руками, так как инструмент мог повредить антенну. (Антенна находилась на высоте девятиэтажного дома.)

Вызвался доброволец — комсомолец Эдгар Шкерт. Парень полез наверх. Скорость ветра достигала 45 м в секунду. Было видно, как на верхнем мостике ледяной вихрь прижал его к леерам. Парня буквально пронизывало жгучим ледяным ветром. Наконец площадка. Он привязал себя к лееру, снял перчатки и начал работать. Лед, облепивший антенну, был очень крепкий. Целых 15 минут, преодолевая страшный ветер, мороз голыми руками Эдгар скалывал лед. Руки его опухли, стали багровыми, нестерпимо болели от ссадин и мороза. Но он преодолел все трудности, завершил работу и благополучно спустился на палубу.

Сложные волевые действия чаще всего разворачиваются в больших временных отрезках. Тогда мы четко разграничиваем все этапы волевого действия. Но иногда приходится совершать поступки, весьма ограниченные во времени. В этих случаях этапы волевого действия как бы сглаживаются.

УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

Для успешного претворения в жизнь наших планов нужна внутренняя активность. Она должна быть целенаправленна и осуществляться со знанием дела, с пониманием

ем сущности происходящих в нас психических процессов. Обучаясь управлять своими чувствами, психическими состояниями, мы получаем двойную пользу: развиваем и укрепляем нужные черты характера (самообладание, выдержку), а также вызываем необходимые психические состояния, которые помогают нам в работе, учебе, спорте и т. д. достигать поставленных целей.

Управлять своими чувствами и психическими состояниями можно, используя самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, аутогенную тренировку.

Самоободрение — обращение к самому себе для укрепления веры в себя.

При самоободрении используются следующие приемы:

— самоуспокоение,

— внушение уверенности в успехе дела — дело посильно и выполнимо,

— внушение уверенности в себе — я смогу,

— равнение на любимого героя — а ему было каково? как бы поступил мой любимый герой?

Самоободрение может иметь форму самокритики. Тогда используются следующие приемы:

— замечания в свой адрес, типа: что раскис? нельзя быть размазней!

— самокритика в присутствии свидетелей, особенно друзей.

Первый прием является весьма эффективным. Вот что говорит об этом восьмиклассник Борис В.: «Стоит только назвать себя «тряпкой», или «размазней», сразу возникает чувство оскорбленной гордости, и ты делаешь то, что в других обстоятельствах ни за что не стал бы делать».

Самокритика в присутствии свидетелей или друзей многократно усиливает действие этого приема. Боязнь показать свою слабость перед друзьями, желание доказать, что вы способны преодолеть свои слабости, недостатки, является мощным стимулом в развитии самообладания и самоуправления.

Яркий и убедительный пример действия этого приема приводит в своей книге «Как закалялась сталь» Николай Островский.

«Кто-то завязал спор о том, что привычка сильнее человека, как пример привел куренье. Голоса разделились. Электрик не вмешивался в спор, но его втянула Тая, заставила говорить. Он сказал то, что думал:

— Человек управляет привычкой, а не наоборот. Иначе, до чего же мы договоримся?

Цветаев из угла крикнул:

— Слово со звоном. Это Корчагин любит. А вот если этот форс по шапке, то что же получается? Сам-то он курит? Курит. Знает, что куренье ни к чему? Знает. А вот бросить — гайка слаба...

Проповедь читать легче, чем быть святым.

Наступило молчание. Резкость тона Цветаева неприятно подействовала на всех. Электрик ответил не сразу. Медленно вынул изо рта папироску, скомкал и негромко сказал: — Я больше не курю.

— Это я для себя и немного для Димки. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки».

И Павел Корчагин сдержал свое слово — бросил курить.

Этот пример показывает еще и силу воздействия коллектива на мобилизацию силы воли с целью исполнения своих решений, в данном случае — на преодоление вредной привычки.

Каков же психологический механизм этого воздействия? Человек не всегда бывает уверен в своих силах. Зная силу общественного мнения, он сознательно берет на себя обязательство перед коллективом, понимая, что невыполнение этих обязательств грозит ему осуждением коллектива, потерей авторитета среди своих товарищей. Желание выйти победителем, повысить свой авторитет среди товарищей помогает человеку мобилизовать свою волю на выполнение принятых обязательств, на преодоление внутренних трудностей, связанных с изживанием вредных привычек.

Необходимо помнить при этом, что каждая такая, даже небольшая победа над собой в борьбе с трудностями способствует формированию воли и характера, т. е. самообладанию и умению управлять собственным поведением.

Самоубеждение — убеждение себя в чем-либо путем подбора соответствующих доводов и аргументов.

С помощью самоубеждения можно регулировать психические состояния, поступки как путем осуждения себя и своих поступков, так и путем одобрения и побуждения к изменению их.

Успешность применения этого метода зависит от знаний, логического мышления и чувства долга. Ведь суть его сводится к дискуссии с самим собой—выдвижению и сравнению аргументов и контраргументов в пользу того, что тебе хочется и что необходимо сделать. Поэтому развитое чувство долга, знания и всесторонне обоснованная аргу-

ментация могут превратить самоубеждение в мощный инструмент развития самообладания и умения управлять собой, воздействовать и изменять как психическое состояние, так и поведение в целом.

Эффективность применяемого самоубеждения значительно возрастет, если вы будете учитывать не только положительный, но и отрицательный опыт ваших старших товарищей, литературных героев и т. д.

Самоприказ — приказ самому себе — действенный прием для выработки самообладания и умения управлять собой даже в самых экстремальных условиях. Примером может служить поведение сержанта Морозова из рассказа Вс. Иванова «Быль о сержанте».

Сержанту Морозову было приказано вынести полковое знамя одной из окруженных войсковых частей. Днем и ночью, не сомкнув глаз, по непроходимым лесам и топким болотам пробирался он к командному пункту. Но сон неумолимо одолевал его. Однако сержант знал: кругом немцы, и стоит ему только уснуть, он немедленно будет обнаружен, и знамя попадет к врагу.

«Днем надо спать, а идти ночью...» — шептал ему полусонный бред. «Нет, сейчас надо идти. Днем. И всегда идти!.. Но ведь ночь невыносимо холодна, и, в сущности, ты, сержант, не спал уже...» — «Нет. Я спал. А если засну сейчас, днем, я уже никогда не проснусь. Меня найдут немцы...»

— Ты боишься смерти? Вздор! Ты ее никогда не боялся.

И он почти в бреду твердил самому себе:

«Мне приказано не умирать.
Нельзя мне умирать!
Ни в коем случае... И спать нельзя!
Надо идти.
Нельзя!

И он стискивал зубы, раскрывая глаза с усилием, как раскрывают ворота весной, когда тяжелый снег еще не превратился в лужи.

Ему нельзя умирать!
Это он повторял ежеминутно».

Используя самоприказ, неимоверным внутренним напряжением сержант мобилизовывал всю свою волю на борьбу со сном, и это помогло ему пробиться к своим и выполнить боевое задание.

А разве не самоприказ спас жизнь Павлу Корчагину? Помните, когда он понял, что из-за болезни не может

возвратиться в строй, рука сама потянулась к револьверу.

Что остановило его? Самоприказ. Корчагин спокойно, но твердо и уверенно приказал себе: «Спрячь револьвер и никому никогда об этом не рассказывай!

Умей жить и тогда, когда жизнь становится невыносимой. Сделай ее полезной».

Обратите внимание, автор подчеркивает, что самоприказ в жизни Павла Корчагина оказывается особенно действенным потому, что сочетается с глубокой убежденностью в необходимости служения обществу всей своей жизнью и без всяких компромиссов.

Самоприказ, соответствующий ведущим жизненным целям человека, его убеждениям, оказывается значительно эффективнее, нежели самоприказ, противоречащий направленности, личности, ее основным убеждениям.

Эффективность самоприказа еще более возрастает, если вы будете использовать самоубеждение, т. е. находить все новые и новые доводы и аргументы в пользу выполнения самоприказа. Самоубеждение может завершаться принятием определенного решения и самоприказом выполнить его: «Надо!», «Сделать!», «Вперед!», «Все!», «Хватит!» и т. п. Самоприказ и самоубеждение взаимосвязаны. Самоприказ оказывается наиболее действенным, если он дается на основе самоубеждения, а самоубеждение приводит к волевому акту, если оно завершится самоприказом выполнить принятое решение.

В повседневной жизни самоприказ помогает преодолевать трудности в самых разных жизненных ситуациях. По самоприказу можно вставать с постели, выполнять режим дня, соблюдать дисциплину, доводить начатое дело до конца, совершенствовать свои личные качества, выполнять нужные виды деятельности, которые в данный момент кажутся малозначительными или неинтересными, и многое другое.

Каждый ли может овладеть самоприказом?

Безусловно. Было бы только желание.

Для успешного овладения самоприказом можно использовать памятку, разработанную психологом Т. И. Агафоновым:

1. Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание — будь сам инициативен, действуй по собственному почину.

2. Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самоприказывать.

3. Не забывай решительно и твердо приказывать себе

тогда, когда тебе надо преодолеть лень, усталость, жажду, робость, страх, дурное настроение.

4. Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, а прежде всего недостатки своего характера.

5. Силен тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой.

Любое внушение, в том числе и самовнушение основывается прежде всего на воображении человека.

История донесла до нас тысячи поразительных примеров влияния внушения на нашу психику.

В медицине врачи нередко используют силу внушения для оказания помощи больным, особенно в тех случаях, когда больной теряет веру в выздоровление.

Интересный случай излечения паралича профессором В. М. Бехтеревым описывает И. Губерман в своей замечательной книге «Бехтерев: страницы жизни».

Бехтерев ввел в состояние гипнотического сна больного, страдавшего судорожными припадками и параличом ног и приказал ему: «Встать!» И «больной, только что привезенный из палаты на коляске, спокойно встал на обе ноги и прошелся по комнате... По пробуждении больной с восторгом отправился в палату пешком, до самой двери непрерывно оглядываясь на Бехтерева».

Путем самовнушения можно максимально мобилизовать свои силы и волю.

Чем же можно объяснить необыкновенную и чудодейственную силу самовнушения?

Самовнушение основано на слове как раздражителе. Слово является носителем мысли, чувства, воли. Это одна из причин силы воздействия самовнушения. Другая причина кроется в том, что самовнушение многократно усиливается при расслаблении (релаксации) мускулатуры всего тела. При расслаблении мышц всего тела луч нашего внимания — сознания целиком концентрируется на том, что мы хотим себе внушить.

Академик В. М. Бехтерев пришел к выводу, что наиболее благоприятным для самовнушения является время перед засыпанием и сразу после пробуждения. Это объясняется тем, что мышцы находятся в расслабленном состоянии, кора головного мозга несколько заторможена, отсутствуют очаги оптимального возбуждения, которые могли бы отвлечь наше внимание, и мы можем полностью сконцентрировать наше сознание на формулах самовнушения.

Формулы самовнушения должны произноситься от первого лица в настоящем времени в утвердительной форме.

Человек должен верить в силу самовнушения. Сомнение, критика и т. д. могут полностью лишить действенности этого метода самовоздействия.

Эффективность самовнушения зависит также от умения полностью отвлечься от всего постороннего и полностью переключиться только на содержание формул самовнушения и ощущения того, что они выражают.

Разновидностью самовнушения является **аутогенная тренировка.**

Беспрецедентное путешествие через Атлантический океан в одиночку на надувной лодке немецкого врача Ханнеса Линдемана привлекло к себе внимание всего мира. 72 суток длилось это путешествие.

Х. Линдеман вспоминает, что подготовка к путешествию «означала самовоспитание по программе физической и психической подготовки. И это была жесткая, долгая подготовка потому, что я знал, что почти все мои предшественники, рискнувшие отправиться через Атлантику в лодке, поплатились жизнью за свою легкомысленную дерзость.

Каждый, кто пускается в подобное предприятие, должен точно знать свои силы и границы своих возможностей, а также знать предельные нагрузки своего судна, ведь он рассчитывает только на себя и свою лодку.

Второй предпосылкой успеха является вера, вера в двух смыслах. Во-первых, это твердое убеждение в успехе начинания — первый шаг к достижению цели. Вера в свои силы и конечную победу необходима для всякого начинания, связанного с риском. Во-вторых, и для нас это главное, вера в свою способность управлять собственной психикой—настраивать свои мысли на позитивный лад, уметь по желанию расслабиться и сосредоточиться. Такая вера— внутренний резерв сил. Также нужна активная помощь разума, профилактическое ограждение психики, роль самовнушения, самоприказа, самообладания, убежденность в успехе против ожидаемых срывов и стрессов.

В свое время с сотней других врачей мне привелось быть слушателем курса АТ (аутогенной тренировки. — *Авт.*), которым руководил Шульц. Поэтому я владел основными приемами, самовнушения и за шесть месяцев до отправления в путь занялся аутогенной тренировкой.

Я начал с первой формулы (по терминологии Шульца формулы намерения или цели), которую считал главной в сложившихся обстоятельствах: «Я справлюсь».

Эта мысль должна запасть в самые глубокие слои подсознания. Поэтому каждый день, совершая аутогенное по-

гружение перед сном, я повторял свою первую формулу: «Я справлюсь!» На этой же мысли я концентрировал себя просыпаясь. И в течение дня я возвращался к формуле цели: «Я справлюсь!»

Более того, природа формул АТ, в том числе и формул цели, такова, что их следует повторять и в перерывах между аутогенными погружениями при самовнушении, самоприказе, когда нужна убежденность в успехе, при выполнении любых механических действий, например, при ходьбе, за едой, словом, при всяком удобном и неудобном случае.

Примерно через три недели тренировок по этой главной формуле самовнушения я был абсолютно уверен, что вернусь из плавания живым и невредимым.

Во время плавания эта формула всегда автоматически, помимо воли, приходила мне на помощь во всех угрожающих ситуациях. Особенно ясно я почувствовал ее власть, когда моя лодка перевернулась в первый раз.

Это было ночью во время шторма. Словно сильный электрический заряд прошел через мой мозг: «Я справлюсь!». Это был как удар извне, из темноты штормовой ночи. Формула самовнушения взбудоражила меня всего, наполнила энергией все органы моего тела.

Я должен был овладеть еще и второй формулой намерения: «Курс вест!», о которой написано в книге «Один через океан». Эта формула должна была помочь и помогла против галлюцинаций, неизбежных в долгом одиночном плавании. С ее помощью мне удалось развить в себе такую восприимчивость, что я немедленно приходил в себя и становился сверхбдительным, как только наступали галлюцинаторные явления.

Обе основные формулы цели в опасные часы и минуты плавания послужили мне духовной опорой. Я их особенно оценил на 57-й день эксперимента, когда надувная лодка перевернулась во второй раз и всю ночь я лежал на ее скользящем днище, пока утром не сумел привести ее в нормальное положение».

Если вы почувствуете, что в вашу душу закралось чувство неуверенности, озабоченности, хотя бы намеки на состояние болезни, то снять эти состояния вам помогут утренние сеансы аутогенной тренировки (хотя бы в течение 2—3 мин), по методике Динейка.

Условие: продолжайте лежать в утренней дремоте с закрытыми глазами.

1. Повторяйте 2 раза: «Мой мозг еще дремлет, он очень прочно воспринимает словесное самовнушение».

2. Обратите внимание на вдох, выдох и небольшую паузу после выдоха.

В соответствии с фазами дыхания повторяйте мысленно: «Вдох, выдох, пауза». Повторяйте 3 раза. Продолжайте так дышать, но без пауз, производя выдох через рот удлиненной слабой струей. При этом образно представляйте, что с выходом уходят в пространство неблагожелательные чувства и привычки.

Во время выдоха произносите: «Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность». Повторяйте 5—10 раз.

3. Теперь скажите полушепотом: «Нервная система вполне подготовлена к восприятию самовнушения» и повторяйте шепотом следующие, заранее заученные фразы:

1. «Я верю в защитные силы своего организма».

2. «Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее».

3. «Я счастлив (счастлива) — все идет к лучшему».

Примечание: Каждую фразу следует произносить с закрытыми глазами 10 раз.

Счет вести на пальцах или перебирая узелки на веревочке. Дышать неглубоко и произвольно, то есть так, чтобы было легко и приятно.

Если непроизвольно настроение портится, то сеанс самовнушения следует отложить и проводить его в любое время дня следующим образом.

«Сядьте удобно, как бы в положении воображаемой истомы. Впечатление такое, что вы как бы «размякли» на солнышке, вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко (6—8 раз). Затем вдохните животом (диафрагмой) и выдохните через рот узкой и слабой струей и образно представьте, что вы этой струей, как спиралью, обволакиваете все тело, начиная с ног и до шеи. Повторяйте это упражнение 6—8 раз, и во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я ограждаю свое сознание от неприятных эмоций».

Во время последующих двух выдохов говорите: «Я теперь огражден от неприятных эмоций».

Закончив упражнение, напрягите мышцы рук и ног и расслабьте их. Два-три раза подышите, имитируя зевок. Затем встаньте, посмотрите в зеркало и улыбнитесь, вспоминая что-нибудь очень приятное».

* * *

...*Идеи*... которые овладевают нашей мыслью, подчиняют себе наши убеждения и к которым разум приковывает нашу совесть, — это узы, из которых нельзя вырваться, не разорвав своего сердца, это демоны, которых человек может победить, лишь подчинившись им...

К. Маркс, Ф. Энгельс

Чтобы прийти к большому, надо начать с маленького.

В. И. Ленин

Когда эгоистическое счастье является единственной целью жизни, жизнь очень скоро оказывается лишенной цели.

Р. Роллан

Цель, для которой требуются неправые средства, не есть правая цель...

К. Маркс, Ф. Энгельс

Когда жизненная борьба уже превратилась в сознательное стремление к определенной цели, тогда человек уже может считать себя счастливым.

Д. Писарев

Принимая средства за цель, люди разочаровываются в себе и других, в силу чего из всей их деятельности ничего не выходит, или выходит обратное тому, к чему они стремятся.

Гёте

Только на неизведанных путях художника ожидает победа. Только тот, кто одержим большими идеями, способен овладеть прекрасным и своим огнем увлечь слушателей, зрителей, читателей.

С. Т. Коненков

Человеком с настоящим характером является тот, который, с одной стороны, ставит себе существенно содержательные цели и, с другой стороны, твердо придерживается этих целей, так как его индивидуальность потеряла бы все свое существование, если бы он вынужден был отказаться от них.

Человек с характером импонирует другим, потому что они знают, с чем они имеют дело в его лице... через осуществление великих целей человек обнаруживает в себе и великий характер, делающий его маяком для других.

Гегель

Тех, которым ничего не надо,
Только можно в мире пожалеть.

С. Есенин

ВОЛЯ И ХАРАКТЕР ТРЕБУЮТ ПОСТОЯННОГО УКРЕПЛЕНИЯ

Воля наша, как и наши мускулы, крепнут только от постоянно усиливающейся деятельности.

К. Д. Ушинский

Ничего так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель

Если вы удачно выберете труд и вложите в него свою душу, то счастье само вас отыщет.

Аристотель

ХАРАКТЕР ЗАКАЛЯЕТСЯ ТРУДОМ

Только производительный труд придает нашей жизни смысл, полное ощущение бытия, которого праздные люди никогда не испытали в полной мере. «Когда я жил в Маере, — вспоминал Дарвин, — мое здоровье было плохое и я лентяйничал скандальнейшим образом, у меня осталось от времени такое впечатление, что на свете нет ничего мучительнее праздности».

Физическая и умственная праздность порождают тяжелую гнетущую скуку. Когда у человека нет возвышенных целей, его умом неизбежно овладевают мелкие интересы. У кого нет серьезного дела, тот всегда хватается за бесконечное пережевывание мелочных обид, а это унижает человека и убивает его. Воля атрофируется у таких людей.

Труд — превосходное средство воспитания воли и характера. Так как секрет человеческого счастья заключается в умении управлять своими мыслями чувствами, то труд как раз способствует этому.

С наступлением старости для человека, занятого про-

дуктивной, целенаправленной деятельностью, жизнь не только не теряет своей привлекательности, но становится полноценнее. Труд закаляет волю — источник всякого прочного счастья — и дарит счастливую, окруженную почетом и уважением старость. Лень, стремление к праздной жизни разлагают человека. Отсюда начинаются многие другие пороки. В то же время труд — источник радости и вдохновенья. Об этом очень ярко и убедительно пишет известная дагестанская поэтесса Фазу Алиева в своем стихотворении «Разговор с сыном». (Перевод В. Туркина.)

Ты, сын мой, должен помнить:
Оттого
Ржавеет даже новый лист
железа,
Что в сырости лежит он
бесполезно
И не находят дела для него

. . . .
. . . .
Убийца всех достоинств в человеке —
Безделье.
И позорнее — вовеки
Порока в людях не было и нет.
Не в праздном воздыханье на диване,
А в празднике полезного труда
Ищи свой смысл...
И разочарованье
Не потревожит ум твой
никогда.

Вспомним мудрый совет древнегреческого философа Эпиктета: «Каждый знает, что всякая привычка от упражнения усиливается и укрепляется. Например, чтобы сделаться хорошим ходоком, надо часто и много ходить; чтобы сделаться хорошим бегуном, надо много бегать... То же самое бывает и со способностями нашей души: когда ты сердишься, то знай, что ты делаешь не одно это зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу, — ты подкладываешь дрова в огонь... А потому, если ты не хочешь приучать себя к гневу, то всячески сдерживай свой гнев и не давай привычке нарастать... Прими также в соображение то удовольствие, которое будешь испытывать, если воздержишься».

Помни и то, что трудно будет воздерживаться, если однажды преступил меру.

Как бы ни было незначительно произведенное действие, но, повторяясь продолжительное время и складываясь,

оно представляет значительную силу, превращаясь в привычку.

Упрочившаяся привычка незаметно, но постоянно влияет на нас. Каждый из нас из собственного опыта знает, что любое действие в первый раз выполняется с трудом, второй раз легче и чем дальше, тем все с меньшими и меньшими усилиями. Отдельные действия, которые вначале мы выполняли с волевым напряжением, выполняются затем полуавтоматически, освобождая сознание и волевые усилия для деятельности в целом, делая наш труд более производительным.

Постоянное регулярное занятие чем-либо вначале может представляться даже тягостным и неприятным, но потом, по мере освоения, оно становится менее обременительным, а затем может превратиться в привычку и потребность, неудовлетворение которой теперь уже вызывает неудовольствие.

Систематически повторяющиеся действия, переходящие в привычку, ведут к скромному, но верному успеху. Пусть каждый день делается немногое, но делаться оно должно ежедневно. Ежедневные волевые усилия над собой исподволь, медленно готовят нас к свершению больших дел. Без такого регулярного, ежедневного, кропотливого труда не делалось ни одного открытия. Надо ежедневно трудиться, чтобы не поддаваться лени. Вас прервали во время работы, и это вызвало в вас досаду — заставьте себя без проявления недовольства исполнить то, о чем вас попросили. Такими небольшими победами над собой вы закалите свою волю и характер, приучите себя быть всегда деятельным.

Важность маленьких усилий состоит в том, что каждое вносит свою лепту в укрепление привычки, воли и характера. Каждое предыдущее усилие облегчает трудность последующего.

Регулярно совершаемое действие может поддерживать бодрость мысли, развивать внимание. К тому же полезная деятельность приносит радость, так как дает нам ощущение собственной силы и сознание того, что мы живем полноценной и активной жизнью.

Главным условием плодотворности труда является его непрерывность. Все великое в мире достигнуто благодаря настойчивости и терпению. Даже гениальный ум не помог бы Ньютону открыть и доказать закон всемирного тяготения, если бы он не думал о нем постоянно. Кстати, сам Ньютон всегда говорил о себе, что он отличается не силой своих способностей, а силой терпения.

В природе медленные, непрерывные, самые ничтожные действия в союзе со временем производят огромные изменения, перед которыми бледнеют даже страшные бури и смерчи. Медленные движения ледников сдвигают целые горы и заполняют целые долины громадной массой земли. Созданная человечеством грандиозная культура — результат миллионов маленьких действий, из которых каждое в отдельности взятое является совершенно незначительным.

Эту мысль неоднократно высказывал известный в прошлом психолог Джемс, который для укрепления воли и характера давал следующие советы: «Сохраняй в себе способность к усилию небольшим добровольным ежедневным упражнением. То есть проявляй аскетизм и героизм в мелочах, не необходимых для тебя, делая каждый день или каждые два дня что-нибудь такое, что ты предпочел бы не делать, чтобы при наступлении настоящей тяжелой нужды ты чувствовал себя готовым мужественно выдержать испытание. Такого рода аскетизм есть как бы страхование, которое мы платим за свой дом и имущество. Деньги, тратимые на страховку, не приносят нам никакой пользы и могут никогда ее не принести. Но если произойдет у нас пожар, плата страховки избавит нас от разорения...»

Если человек будет следовать указанным советам, то, по выражению Джемса, «среди всеобщего разрушения он будет выситься, подобно несокрушимой башне, когда более изнеженные люди рассеются как мякина по ветру».

До сих пор мы подчеркивали пользу привычек. Но как часто нам приходится слушать о губительных последствиях многих наших привычек? Так, может быть, привычки вовсе не полезны, а вредны? Ответ не может быть однозначным.

Привычки могут быть вредными и полезными. Все зависит от того, как мы сами к ним относимся. Привычки вредны для тех, кто становится их рабом, кто не может освободиться от них. Привычка наносит нам ущерб и в том случае, если мы ограничиваем наше поведение небольшим количеством привычек, за предел которых не можем выйти. Тем самым мы становимся врагами всего нового, превращаемся в рутинеров.

Если же мы будем рассматривать привычку как средство, освобождающее наш ум и волю для решения более сложных задач, то они окажут нам неоценимую помощь.

О пользе и вреде привычек очень метко сказал К. Д. Ушинский: «Как машины дают человеку возможность при одинаковом количестве употребленных им усилий достигать громадных результатов, так привычка дает человеку возможность необозримо обширной психо-физической деятельности при одном и том же количестве душевных усилий». Но если человек ищет в привычке не ступени для расширения своей психо-физической деятельности, а уклонения от трудностей труда, то ложность этого направления обнаруживается сама собою. Действие повторяющееся становится действительно все легче и легче, но вместе с тем все менее и менее занимает. Жизнь, вращающаяся в привычках, делается рутинною, и деятельность душевная суживается все более и более.

Но давайте задумаемся над тем, как важно и полезно выработать у себя полезные привычки, которые становятся чертами нашего характера. К этим привычкам можно отнести дисциплинированность, аккуратность, исполнительность, решительность, настойчивость, выдержку, самостоятельность, активность, принципиальность, общительность, деловитость, трудолюбие и многие другие.

Вы, конечно, согласитесь, что все эти полезные привычки вырабатываются наиболее эффективно в деятельности, путем многократного повторения. Пустые мечты и рассуждения едва ли здесь помогут нам.

Вспомним А. С. Макаренко: «Вообще нужно стремиться к тому, чтобы у детей как можно крепче складывались хорошие привычки, а для этой цели наиболее важным является постоянное упражнение в правильном поступке. Постоянные же рассуждения и разглагольствования о правильном поведении могут испортить какой угодно хороший опыт».

Таким образом, взаимодействуя между собой, воля и полезная привычка помогают нам идти вперед по пути самосовершенствования. «Воля, — пишет философ В. И. Селиванов, — прокладывает новые пути в деятельности личности, привычка закрепляет эти приобретения и создает новые, более благоприятные предпосылки для дальнейшего развития воли».

* * *

Кто в молодости не связал себя прочными связями с великим и прекрасным делом или по крайней мере с простым, но честным и полезным трудом, тот может считать свою молодость бесследно потерянной, как бы весело она

ни прошла и сколько бы приятных воспоминаний она ни оставила!

Д. И. Писарев

Праздность больше всех пороков ослабляет мужество.

Ш. Монтескье

Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность.

Гёте

Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды.

Ф. Вольтер

Счастье достается тому, кто много трудится.

Леонардо да Винчи

Трудитесь; находите покой в труде, ни в чем другом не найти! Удовольствие пролетит — оно себе; труд оставит след долгой радости — он другим.

Д. И. Менделеев

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОЛИ И ХАРАКТЕРА

Американский философ Б. Фуллер писал: «Я прожил 70 лет. Это составляет 600 тыс. часов. Из них 200 тыс. я проспал, 100 тыс. ушло на то, чтобы есть пить, восстанавливать свое здоровье, 200 тыс. часов я учился и зарабатывал на жизнь. Из оставшихся — 60 тыс. часов я провел в дороге. Остаток — время, которым я мог располагать свободно, — составил всего около 40 тыс. часов, или около полутора часов в день».

Но количество свободного времени — это только одна его характеристика. Другая, более важная характеристика — содержание свободного времени, чем оно заполнено. Как писал С. Я. Маршак:

...Время растяжимо. —
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.

Важно помнить о том, что свободное время воздействует на личность. То, как и с кем мы проводим свободное

время, какие читаем книги, смотрим фильмы, самым глубоким образом влияет на наш интеллект, характер, нравственные качества. Соприкасаясь с талантливыми, добрыми, целеустремленными, волевыми людьми, мы как бы перенимаем их энергию, заражаемся их идеями, поступками, подражаем им, становимся похожими на них. И наоборот, бесцельное проведение свободного времени, общение с людьми никчемными, бездеятельными, безвольными, безнравственными оказывает на нас отрицательное воздействие как в плане развития воли и характера, так и в воспитании наших нравственных качеств. «Свободное время, — писал К. Маркс, — превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства».

Свободное время мы можем и должны использовать для самосовершенствования. Человек и в свободное время может направленно формировать свои черты характера. К. Маркс писал о свободном времени как о времени «более возвышенной деятельности», времени развития личности. Использовать эту возможность или упустить ее — зависит только от нас самих.

В связи с проблемой свободного времени хочется поделиться воспоминаниями из школьной учительской практики. Как-то в конце четверти на педсовете обсуждали успеваемость учащихся. Когда очередь дошла до Коли Я., мнения учителей разделились. Многие хвалили его (он учился на четыре и пять) и прочили ему даже блестящее будущее, мотивируя свое мнение отличными способностями Коли. Однако учительница истории имела на этот счет свое собственное мнение. И хотя она, как правило, верила в человека, в его лучшие качества, но здесь выразила сомнение в блестящем будущем Коли. На чем основывалось ее мнение? Она лучше других учителей знала, что хорошие отметки Николая — результат его очень хорошей памяти. В обосновании своего мнения учительница сказала: «Наличие хорошей памяти у Николая имеет и свою отрицательную сторону. Он совершенно не приучен трудиться. В школе прослушает материал — этим и ограничивается его учеба. Посмотрите, а чем занимается он дома? По хозяйству не помогает, свободное время проводит во дворе, с друзьями, никаких серьезных увлечений. Нет, ничего путного из него не выйдет, если он не займется серьезно самовоспитанием».

Учительница истории оказалась во многом права. Николай так ничем и не увлекся. После окончания школы он

поступил в институт, затем бросил, попытался поступить в другой — не получилось. Связался с дурной компанией, едва избежал сурового наказания. Несколько раз менял работу.

Глубоко права была Н. К. Крупская, говоря, что человек без воли — игрушка в руках проходимца. Жаль, конечно, что некоторые из вас недооценивают значения свободного времени и используют его лишь для развлечений и ничегонеделания.

Ваш досуг, ваше свободное время — это огромное ваше богатство. Только от вас самих зависит, как вы распорядитесь этим бесценным богатством. Вы можете попробовать себя и в спорте, и в искусстве, и в рукоделии, и в поэзии. Да мало ли интересных дел можно найти в нашей стране.

Не бойтесь неудачи. Не получится — ничего страшного. Чем в бóльших видах деятельности вы себя испытаете, тем выше вероятность того, что вы найдете себя, тот вид деятельности, где с максимальной отдачей раскроются ваши способности, дарования! Занятие любимым делом помогает нам создать и длительное время поддерживать то эмоционально-психическое состояние, которое доставляет нам желаемое внутреннее удовлетворение. Мы забываем наши жизненные невзгоды и полностью отдаемся любимому делу. Испытывая величайшее удовлетворение, вводя себя в то оптимально-психическое состояние, когда лучше всего работается, мы мобилизуем наши внутренние резервы, развиваем заложенные в нас задатки, улучшаем способности и достигаем иногда таких феноменальных успехов, каких не имеем порою на основной работе. При этом воспитываем в себе самообладание и другие волевые черты характера, без которых невозможно получение сколько-нибудь значительных результатов.

В истории развития искусства, науки и техники имеется немало примеров, когда великие открытия были сделаны людьми, для которых область открытия не была связана с основной профессией.

В Политехническом музее в Москве есть выставка микропроизведений Н. С. Сядристого — инженера и художника, скульптора и искусствоведа. Каждое из его произведений можно рассмотреть только с помощью микроскопа — так они малы. Вот обыкновенный человеческий волос, а на торце его видим изображение... Маяковского. Внутри другого человеческого волоса — цветок алой розы

с сочными зелеными листьями и стеблем, изготовленными из красок тысячелетней давности.

А вот макет стрекозы в натуральную величину, а на месте глаз работающие часы. А можете ли вы представить себе изготовленную Сядристым балалайку, футляром которой служат.... две половинки макового зернышка. И причем все составные части балалайки (струны, корпус и т. д.) сделаны отдельно. А внутри корпуса балалайки помещена этикетка с именем автора изделия. Есть здесь и действующий электромотор в 200 раз меньше булавочной головки, замок величиной в 1/500 кубического миллиметра; а рядом такой же замок, но в разобранном виде, карта мира на виноградном зернышке. И наконец, мы видим блоху, подкованную Сядристым.

Поражаешься мастерству, а больше всего трудолюбию мастера, его воле, настойчивости, целеустремленности. Каким же надо обладать мастерством, терпением, выдержкой, силой воли, самообладанием, чтобы создать каждый из этих экспонатов, над некоторыми из которых автор работал не один год.

Примечательно, что никакими выдающимися способностями ни в детском, ни в юношеском возрасте Сядристый не обладал. Более того, было время, когда он ничем серьезным не увлекался. Но однажды он сказал себе: «Хватит, надо заняться серьезным делом». С тех пор начал работать над собой, воспитывать характер, закалять силу воли в повседневной деятельности.

Занявшись микротехникой (это не было его основной работой), он отдавал ей все свое свободное время, познавая ее секреты, оттачивая свое мастерство. Занимаясь полюбившимся делом, он днями, неделями, а иногда и месяцами решал ту или иную проблему. Были случаи, когда он по году не находил правильного решения, бывал близок к отчаянию, но долгое занятие любимым делом уже дало свои плоды — воля его окрепла и он не отступал. И когда приходил новый успех — это придавало ему еще больше сил, укрепляло его волю и веру в себя. Он уже знал: «Нужно терпение, усидчивость, знания, и успех придет!»

Чтобы добиться очередного успеха, ему приходилось иногда просматривать сотни книг, консультироваться с десятками специалистов. Но это еще не все. Ему приходилось многое создавать даже вопреки мнению специалистов. Так, специалисты часового завода в Москве, к которым он обратился за советом, заявили о невозможности создать действующий механизм часов, который мог бы поместиться в

глазах стрекозы, но он упорно продолжал поиски и ведь построил такие часы — работают!

Естественно, едва ли были бы возможны его успехи в области микроминиатюр, не выработай он в себе самообладания — умения управлять собой. А его самообладание — результат кропотливой, постоянной титанической работы над собой.

Что же побуждает людей, подобно Сядристому, проявлять максимум энергии и настойчивости, да еще в свое свободное время?

Одним из таких могучих стимулов является активный познавательный интерес, жажда познания. Иногда нам трудно почувствовать, осознать, что же нас больше всего интересует, к чему лежит наша душа. Зачастую, когда мы только начинаем заниматься тем или иным видом деятельности, интерес полностью отсутствует. И, чтобы продолжить наше занятие, нам требуется проявить иногда значительное волевое усилие.

Однако чем серьезнее мы занимаемся какой-либо работой, чем значительней наши успехи, тем большая вероятность зарождения и укрепления интереса, превращения его в активный волевой познавательный интерес, который теперь уже сам побуждает нас заниматься любимым делом. А в любом деле приходится сталкиваться со множеством трудностей, преодолевать многочисленные препятствия, в результате чего тренируется и укрепляется наша воля, закаляется характер.

ХАРАКТЕР УКРЕПЛЯЕТСЯ В УЧЕБЕ

Естественно, как бы вы не стремились развивать свои волевые качества, из этого ничего не выйдет, если не сможете добиваться поставленных целей. А достижение этих целей зависит нередко от ваших знаний, умений, навыков в том или ином виде деятельности. Из этого следует: если вы хотите добиться заметных успехов в развитии волевых качеств, необходимо работать одновременно над совершенствованием своих знаний, умений и навыков в любом виде деятельности. Усвоив это, надо поставить перед собой цель: с максимальной отдачей работать на каждом уроке, а не «пребывать» в школе. Тогда каждое новое задание учителя будет восприниматься не только положительно, но и возникнет стремление пополнять свои знания, развивать навыки и умения, преодолевать препятствия при выполнении того или иного задания. Кроме того, это реальная возможность тренировать свою память, развивать способности, формировать и закаливать свои волевые качества.

Многие из вас считают, что на уроке воля проявляется только при решении задач. Это далеко не так. В старших классах изучение нового материала требует значительных волевых усилий, настойчивости. Даже сам процесс слушания — это сложная интеллектуальная работа. Здесь и внимание, и восприятие речи, и извлечение из памяти знаний, необходимых для понимания и усвоения нового материала, и волевое усилие, направленное на запоминание материала и преодоление утомления и усталости. Поэтому, даже слушая, мы развиваем как умственные способности, так и волевые качества: дисциплинированность, выдержку.

Способствуют развитию волевых черт характера и домашние задания.

Очень важно выработать у себя привычку к самоконтролю.

Самоконтроль может быть непреднамеренным (непроизвольный) и преднамеренным (произвольный). Преднамеренный контроль определяется сознательно поставленной целью и имеет особо важное значение в процессе самовоспитания. Он помогает полнее реализовать программу самовоспитания, не отклоняться от главной цели, не увлекаться другими видами деятельности, корректировать процесс самовоспитания. Самоконтроль поможет дисциплинировать себя, более ответственно относиться к выполнению любого задания. Самоконтроль поможет вам воспитать такое важное волевое качество характера, как самостоятельность.

Развить самостоятельность вам помогут составление плана, конспекта изучаемого материала, осмысливание главного содержания, сравнение, сопоставление, установление сходства и различия, самостоятельное формирование собственных выводов на основе имеющихся знаний. Умение думать не приходит само собой. Оно вырабатывается в результате самостоятельной активной мыслительной деятельности при изучении учебных предметов.

Как считает известный советский педагог В. А. Сухомлинский, учение занимает главное место в вашей духовной жизни, и оно должно стать для вас трудом. Очень важно, чтобы учение — труд — стало для вас гармонией трех понятий: надо, трудно и прекрасно.

* * *

В науке нет широкой столбовой дороги, и только тот может достигнуть ее сияющих вершин, кто, не страшась усталости, карабкается по ее каменистым тропам.

К. Маркс

Какую бы область работы мы ни взяли, она без знаний будет хромать.

С. Киров

Первоначальное учение так важно для человека, что, можно сказать, решает участь всей его жизни.

В. Белинский

Не тот глуп, кто не знает, но тот, кто знать не хочет.

Г. Сковорода

Незнание есть бессилие.

Н. Чернышевский

Образование — клад; труд — ключ к нему.

П. Буаст

Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилиями своей мысли, а не одной памятью.

Л. Толстой

Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума — в знании.

Фалес

Мало знать, надо и применять. Мало хотеть, надо и делать.

Гёте

Единственный путь, ведущий к знанию — это деятельность.

Б. Шоу

Знание завершается только делом.
Знание — дерево, а дело — плоды.

Арабская мудрость

КАК ДНЕВНИКИ ПОМОГАЛИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ ВЕЛИКИМ ЛЮДЯМ

В. А. Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставлять себя и сам требовать от себя». К сожалению, некоторые из вас не только забывают эту простую, но мудрую истину, но нередко пытаются оправдать свою пассивную жизненную позицию, слабоволие, проявление несамостоятельности и даже неудачи якобы плохим воспитанием. Между тем в 14—16 лет человек должен задумываться над своим «я». Еще в V веке до нашей эры греческий философ Сократ сказал: «Познай себя и ты познаешь мир». Познавая свое «я», мы стремимся к самосовершенствованию.

«...Самопознание, — утверждал Томас Манн, — если только предаваться ему с достаточной ответственностью, представляет собой в большинстве случаев первый шаг к внутреннему перерождению. Я понял, что человек, познавая себя, никогда не останется вполне таким же, каким был прежде».

Таким образом, работа над собой начинается с самопознания. И здесь вам на помощь могут прийти личные дневники.

Многие великие и весьма занятые люди на протяжении многих лет вели личные дневники для выявления сильных и слабых сторон своего характера и дальнейшего совершенствования. В личном дневнике, как в зеркале, можно увидеть свои плюсы и минусы. Может быть не сразу, а спустя неделю, месяц, год. Кроме того, само ведение дневника требует размышления, развития таких важных качеств характера, как принципиальность, самокритичность, аккуратность, прилежание, настойчивость, целеустремленность, честность, аккуратность и др.

В рассказе Лидии Аксеновой «Путь к себе» приводится очень яркий пример благотворного воздействия на личность самого факта ведения дневника. Тринадцатилетней девочке подарили тетрадку, и она аккуратно вывела: «Дневник». Она не мечтала быть писательницей, просто дневник помогал ей. «Когда я пишу, все разрешается, горе проходит, мужество снова живет во мне».

Шла война, а девочка вместе с семьей пряталась на чердаке, вела свой дневник и не знала, что через два года ей предстоит умереть в концлагере, а еще через несколько

лет благодаря дневнику воскреснуть в сердцах людей: «Здравствуйте. Я — Анна Франк».

Вот ее запись: «Я открыла счастье внутри себя... Всегда остается прекрасное: природа, солнце, свобода, то, что у тебя в душе. За это надо держаться, тогда ты найдешь себя».

Анна Франк предлагает всем нам очень простой способ стать лучше: «Какими прекрасными, какими добрыми были бы люди, если бы они каждый вечер перед сном припоминали события всего дня и решали: что было хорошо, а что плохо! Невольно каждый день они пытались бы стать лучше. Этим способом мог бы воспользоваться каждый. Он ничего не стоит».

Действительно, давайте задумаемся на минуту над тем, сколько времени мы проводим нередко впустую. А вот несколько минут для самоанализа, для гимнастики наших нравственных и волевых качеств нам порой не хватает.

Попробуй начать вести дневник, и ты очень скоро почувствуешь его пользу. Он дисциплинирует, заставляет строже относиться к себе и своим поступкам.

Многие выдающиеся деятели, педагоги, ученые, писатели начинали воспитание своего характера, воли именно с ведения дневника.

Вот, например, какие требования выработал для себя юный Ушинский.

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить времени бесцельно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.
8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

Вел дневник и Л. Н. Толстой. В этом дневнике он выработал правила для развития воли. Сначала они были очень краткими: когда вставать и ложиться спать и т. д.; каким нравственным принципам следовать, например пренебрегать богатством, почестями и общественным мнением, не основанным на рассудке.

Позже эти правила дополнились другими, непосредственно связанными с укреплением воли и характера. Главнейшими из них были: «сосредоточивать внимание все на один предмет», «делать все по возможности самому», «исполнять все предписанное», «только в случае необходимости предпринимать другие дела, не закончивши одного», «думать при всяком деянии о цели оного».

Л. Н. Толстой был очень счастлив, если мог сделать в дневнике запись: «Я совершенно доволен собою за вчерашний день. Я начинаю приобретать волю телесную, но умственная еще очень слаба. Терпение и прилежание, и я уверен, что я достигну всего, что я хочу».

С помощью дневников Л. Н. Толстой сумел преодолеть свои недостатки.

Как ему удалось этого добиться? Думается, не ошибемся, если скажем: предъявлением к себе самых серьезных, порой беспощадных требований. Об этом можно судить по его дневниковым записям. Вот некоторые из отрывков его записей о себе: «Я дурен собой, неловок... скучен для других, нескромен, нетерпелив, стыдлив, как ребенок. Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без толку, и то мало. Я невоздержан, нерешителен, непостоянен, глупо тщеславен и пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я не аккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти необходимой привычкой. Я умен, но ум мой еще никогда и ни в чем не был основательно испытан. У меня нет ни ума практического, ни ума делового. Я честен, люблю добро, сделал привычку любить его; и когда отклоняюсь от него, бываю недоволен собой и возвращаюсь к нему — с большим удовольствием; но есть вещи, которые я люблю больше добра — славу».

Дневники вели не только великие люди. Вот пример из жизни вашего сверстника. В седьмом классе Коля В. начал вести дневник. Он довольно успешно использовал свои записи-обязательства для выработки силы воли и желательных для него черт характера. Вот выдержки из его дневника:

«Как только наступает время приготовления уроков, я бросаю все дела, даже самую интересную книгу.

Я не пойду играть в футбол, пока не выучу все уроки.

Я ежедневно делаю зарядку.

Я довожу начатое дело до конца.

Я не хвастаюсь своими успехами».

Обязательства эти находились над его письменным столом. Одни из этих правил он менял, другие оставались дольше, пока у него не вырабатывалась привычка следо-

вать этим правилам. По мере выработки той или иной черты характера он вносил изменения в свои обязательства.

Успешная работа по самосовершенствованию, учеба во многом зависят от правильного планирования вашего времени.

Для выработки индивидуального режима дня вы можете воспользоваться примерной схемой, рекомендуемой психологами С. Е. Минкиной и С. Е. Шляхтиным.

Примерная схема режима дня учащихся первой смены (при начале занятий в 8—30)

Режимные моменты	Возраст 15—16 лет
1. Пробуждение	7—00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ). Уборка постели, умывание	7—00 — 7—30
3. Утренний завтрак	7—30 — 7—50
4. Прогулка перед школой и дорога в школу	7—50 — 8—20
5. Учебные занятия в школе (утренняя гимнастика, уроки, завтрак на большой перемене), внеклассные занятия, общественная работа	8—20 — 14—30
6. Дорога из школы домой (прогулка)	14—30 — 15—00
7. Обед	15—00 — 15—30
8. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения	15—30 — 17—00
9. Приготовление уроков	17—00 — 20—00
10. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье, музыка, конструирование, ручной труд)	20—00 — 21—30
11. Приготовление ко сну (чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет)	21—30 — 22—00
12. Сон	22—00 — 7—00

Начните воспитание воли и характера с составления и выполнения своего режима дня. Это доступно каждому. Распределив свое время, вы сразу почувствуете благотворное влияние режима дня. Он помогает экономить время, активизирует, дисциплинирует, позволяет значительно увеличить нашу работоспособность.

Точное соблюдение режима дня, как вы вскоре убедитесь, не такое уж легкое дело. Однако польза от этого весьма ощутима.

Примерная схема режима дня учащихся, посещающих школу во вторую смену (при начале занятий в 14 часов)

Режимные моменты	Возраст 15—16 лет
1. Пробуждение	7—30
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), одевание, уборка постели, умывание	7—30 — 8—00
3. Утренний завтрак и помощь семье	8—00 — 9—00
4. Приготовление уроков, уборка книг и рабочего места	9—00 — 12—00
5. Свободные занятия и пребывание на воздухе, подвижные игры, развлечения	12—00 — 13—00
6. Обед	13—00 — 13—30
7. Дорога в школу (прогулка)	13—30 — 14—00
8. Учебные занятия в школе, внеклассная и общественная работа	14—00 — 20—00
9. Дорога домой и прогулка	20—00 — 20—30
10. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, занятия музыкой)	20—30 — 22—00
11. Приготовление ко сну (поддержание чистоты одежды, обуви, приготовление постели, вечерний туалет)	22—00 — 22—30
12. Сон	22—30 — 7—30

РЕЖИМ ДНЯ ПО САМОПРИКАЗУ

Выполнение некоторых режимных моментов, например подъема в назначенное время, может оказаться довольно трудным. Здесь хорошим помощником будет самоприказ. Вы, вероятно, обратили внимание, что в особо ответственные моменты жизни (нужно подготовиться к важной работе, успеть на экзамены и т. д.) вы можете проснуться без

будильника. Это действие самоприказа, который человек отдал себе перед сном. В этом случае срабатывают своеобразные биологические часы и человек просыпается вовремя.

Надо сказать, что к самоприказу люди прибегают постоянно в процессе преодоления трудностей, особенно значительных. Приказ отдается себе во внутренней речи, а иногда, в особо затруднительных случаях, вслух. Такого рода самоприказ описан в литературе. Вспомним, когда Маресьев полз с отмороженными ногами, он говорил себе: «Вперед, вперед, терпеть...» Или у Л. Толстого, когда над Андреем Болконским — человеком гордым, смелым — пролетает ядро, то «нервическая дрожь пробегает по его спине». Но одна мысль о том, что он боится, снова подняла его. «Я не могу бояться», — говорит он себе и преодолевает минутную слабость.

Конечно, самоприказ используется и в обычных ситуациях, например когда человек идет к зубному врачу. Однако самоприказы далеко не всегда выполняются. И здесь есть своя причина. Чтобы понять действие самоприказа и найти способы его эффективного использования, рассмотрим его место в волевом процессе. Волевой процесс складывается из следующей цепочки: в начале ее — цель, которая была поставлена, затем, возможно, борьба мотивов — выполнять эту цель или не выполнять и каким способом эту цель можно выполнить. Борьба мотивов может быть свойственна и волевому человеку. Правда, одно время существовала точка зрения, что волевой человек не может испытывать борьбы мотивов, для него все ясно и он идет по прямой. Это, разумеется, не так, выбор способа достижения цели может предполагать доводы «за» и «против», противоречивые переживания.

Далее в цепочке идет принятие решения. И вот отдается самоприказ, и волевое решение исполняется.

В случае слабоволия самоприказ оказывается бессильным. Человек дает себе приказ начать трудную работу, но одновременно думает, что сегодня очень ответственный день, надо сохранить свежесть, начну выполнять режим дня с понедельника... Иными словами, человек начинает оспаривать свой самоприказ, который из сферы решений переносится в сферу борьбы мотивов. В итоге даже нетрудные действия трудно выполнять. Психологи описывают и такие ситуации, когда у человека не находится силы поднять руку и напиться воды из стоящего перед ним стакана. К сожалению, слабоволие, связанное с невыполнением самоприказа, правда, не в таких сильных формах, довольно распространено. Поэтому очень важно поупражняться в самоприказе, давая себе команду вслух: «надо сделать» и т. п., и обязательно выполнять ее. Исследования показали, что в результате выполнения самоприказа, произнесенного вслух, в течение приблизительно двух недель у человека вырабатывается привычка автоматически, услышав свой приказ, подчиняться ему. Конечно, есть немало людей, выполняющих самоприказ регулярно, но есть и такие, которым стоит потренироваться в преднамеренном исполнении самоприказа, чтобы сделать это средство управления собой более эффективным.

УСТАНОВКА И САМОИНСТРУКЦИЯ — КАТАЛИЗАТОРЫ САМОВОСПИТАНИЯ

Действенность самоприказа особенно повышается, когда есть специальная установка на выполнение личных правил, самообязательств, на волевое поведение. Такая установка направляет в единое русло самовоспитания помыслы, дела и энергию человека. Ведь не случайно известный психолог Д. Н. Узнадзе и целая плеяда его учеников показали: прежде чем совершить поступок, прежде чем действовать, человек «конструирует» определенную мысль: как он будет действовать. Такое своеобразное предвосхищение результата помогает человеку сосредоточить свои усилия, сконцентрировать свое внимание на определенных способах деятельности.

Но установка — обоюдоострое оружие управления собой. Так, неосознанность установки приводит к излишней ее консервативности, к подчинению человека заранее заданному плану действия.

Представьте себе, что вы идете на собрание в хорошем настроении, зная, что вас будут хвалить, и подыскиваете слова, которые могли бы выразить вашу скромность и, конечно, благодарность за доброе к вам отношение. Но вдруг ожидание, ваша установка не оправдались. Вас критикуют, и вы оказываетесь психологически неготовым достаточно ясно, четко и убедительно аргументировать свою мысль, высказать контрсоображение. Возвращаясь домой в подавленном состоянии, думаете: «Почему я не привел первый, второй, третий аргументы, тогда все было бы ясно и понятно? Тогда все бы увидели, что я прав». В такие моменты человек может вступить в конфликт с товарищами, горько сожалея затем о том, что поддался настроению и поступил необдуманно.

Большое влияние, как показывает известный психолог А. А. Бодалев, оказывает установка и на восприятие человека человеком. Причем это восприятие в силу ошибочной установки может быть весьма искаженным и ложным. Оригинальный эксперимент провели со студентами. Их разделили на две группы и показывали им одну и ту же фотографию. Причем в одной группе сказали, что на фотографии запечатлен ученый, а в другой — что преступник. И надо сказать, что у человека, изображенного на фотографии, студенты одной группы обнаружили признаки высокого интеллекта, а другая группа черты преступника. Установка определила восприятие студентами этой фотографии. И установка во многом может определять взаимоотношения между людьми. Старайся придерживаться правила: если к кому-нибудь чувствуешь неприязнь, то в своих отношениях к нему будь поосторожней, обдумай те решения, которые принимаешь в отношении его, чтобы не обидеть зря.

Снять отрицательное влияние установки и, напротив, усилить положительное, сделать установку своего рода катализатором самовоспитания помогает самоинструкция: как, в каких конкретных ситуациях, сознательно не поддаваясь настроению, строить свое волевое поведение, как через призму самообязательств воспринимать свои конкретные поступки, чтобы цели и намеченная программа самовоспитания все время оставались в поле зрения и выполнялись.

Самоинструкция на выполнение обязательств быть сдержанным, корректным, настойчивым, решительным, твердым в достижении цели самовоспитания, в процессе трудовой деятельности и межличностного общения помогает нам находиться на высоте своих задач.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАКАЛ

Весьма важно не только владеть своими чувствами в плане выдержки, но и уметь в какой-то мере управлять возникновением и течением различных эмоциональных состояний, добиваться положительной окраски переживаний. Ведь даже к конфликтным ситуациям можно по-разному относиться. Это во многом зависит от установки человека.

Помогает снять или уменьшить отрицательные эмоции следующая установка: мне доставляет удовольствие спокойным, уверенным голосом вести спор, отстаивать свое мнение, показывать пример выдержки и умения владеть

собой, быть выше спорящего, кричащего человека, который нервничает, горячится, теряет достоинство.

Когда человек недостаточно культурен, недобр, к тому же не контролирует себя сознательно, видит, что его боятся, у него возникает установка на эмоциональную агрессивность.

Некоторые дети, став взрослыми, совершенно нетерпимы к престарелым родителям, особенно если те зависят от них материально, беспомощны, боятся потерять расположение, любовь своих детей и ведут себя заискивающе, старчески пугаются своих оплошностей, связанных с плохим слухом, ослабевшей памятью и т. п. Причем эти же дети могут одновременно и любить своих родителей, даже раскаиваться в своем поведении. Но возникшая агрессивность установки в восприятии и в отношении к престарелым родителям способствует эмоциональным всплескам, ссорам, ненужной сердитости, резкости в общении.

Можно вспомнить и другие ситуации. Важно подчеркнуть, что сознательно данная себе установка на сдержанное, продуманное, достойное поведение помогает владеть своими эмоциями.

Интересно описывает роль установки и самоконтроля во владении эмоциями космонавт П. Е. Климук: «Ученые говорят, чем моложе эмоция, тем легче она поддается управлению. И вот мы старались чутко относиться к малейшему зарождению отрицательных настроений, сразу анализировать причину. Стоит отдать себе отчет, как незначительна причина, вызвавшая твое раздражение, и оно стихает. Или вот больной вопрос: как смириться с недостатками товарища?.. С другой стороны, знаю же я, что у меня, как у каждого человека, тоже тысяча недостатков. И они тоже, наверное, раздражают товарища. Если мы станем в полете друг друга перевоспитывать, то нам на работу сил не хватит. Выход? Постараться представить себе, что все эти недостатки, например разговорчивость или, наоборот, молчаливость, медлительность или суетливость,— такие же объективные особенности личности твоего партнера, как цвет волос или рост, тембр голоса и т. д.

К своим недостаткам, по-моему, нужно относиться в десять раз жестче, чем к недостаткам других. А если хочешь помочь товарищу избавиться от какой-то плохой привычки или черты, найди такой способ, чтобы сказать мимоходом, чтобы не унизить достоинство человека. Иногда, знаете, даже полезно ошибку товарища признать своей. Он потом сам все правильно поймет и будет переживать

гораздо глубже, чем если бы ты стал его упрекать. Как это важно — удержаться от упреков...»

Надо снимать крайне неприятные, стрессовые эмоции — гнев, ярость и т. п., предупреждать их.

Насколько целесообразны вообще эти эмоции? Первоначально, когда люди решали свои проблемы в основном с помощью грубой мускульной силы, сверхсильные, крайние эмоции — гнев, ярость, так называемые неистовые, бешеные состояния служили человеку для максимальной мобилизации физических сил в смертельно опасной схватке. Когда решалась судьба человека — жить или умереть, то внутренние поражения, последствия, травмы в результате этих сверхсильных эмоций не являлись столь значительными в сравнении с возможностью человека выжить в сверхопасной ситуации или погибнуть. Конечно, такого рода ситуации сохранились и в современную эпоху, особенно в военных условиях, в условиях острой классовой борьбы и т. п. Некоторые японские предприниматели, для того, чтобы разрядить настроение своих работников, даже подвешивают в туалетах резиновые чучела администраторов, владельцев фирмы, чтобы желающие могли физически поупражняться на этих манекенах, успокоиться, снять раздражение. Думается, что если некоторую долю эмоций и разряжают таким образом, отрицательное отношение не к манекенам, а к оригиналам все же остается.

В наше время цивилизованный человек решает межличностные конфликты на интеллектуальном, словесном уровне, когда в крайней эмоциональной реакции вообще нет необходимости и мобилизованная энергия не расходуется физическим путем. Конечно, и современный человек, впадая в гнев и ярость, непроизвольно сжимает кулаки, стискивает зубы и т. п., но все это — поза, а физическая энергия в конечном итоге сбрасывается во внутрь, еще более травмируя организм.

Впадая в гнев и особенно в последнюю, наиболее сильную его стадию — ярость, человек теряет контроль рассудка над своим поведением. Это то положение, о котором еще римский поэт Гораций заметил: «Запальчивый гнев — есть кратковременное безумие». Вспышка гнева может быть обуздана лишь в самом начале, поэтому человек, сознавая, что он начинает впадать в состояние гнева, должен отдать себе самоприказ: вести себя обдуманно, повелевать своими чувствами, не поддаваться необузданным эмоциям.

Есть и другой путь, как нам кажется, наиболее действенный — руководствоваться определением Джонатана

Свифта, автора книги «Приключения Гулливера»: «Отдаваться гневу — часто все равно что мстить самому себе за вину другого». Очень верно!

И человек, взявший за правило это высказывание, становится намного уравновешеннее, жизнерадостнее, оптимистичнее. Конечно, когда порыв, как говорят, гнева благородного помогает вступиться за справедливость в сложной и рискованной ситуации, например, защитить слабого, — это чувство гнева не должно сниматься, подавляться. Но и в данном случае оценка реального положения должна быть разумной.

Чтобы сделать свой характер более жизнерадостным, оптимистичным, уравновешенным и не допускать отрицательных переживаний, связанных со злобой, завистью, пессимистическим настроением, надо в максимальной мере мобилизовать свое сознание, свой интеллект, понять и устранить причины этих состояний.

Иногда про человека говорят: завистливый характер у него, ибо он сильно переживает, когда другому везет, когда другой счастлив. Полезно в случае таких переживаний вспомнить замечание Монтескье: «Завистник сам себе враг, потому что страдает от зла, созданного им самим». Редко кто согласится считать себя завистником. Все же зависть, может быть не в такой яркой форме, носит довольно распространенный характер. Например, человек поддается общей моде и начинает переживать, что у него нет той или иной вещи, той или иной должности, а у другого, по его мнению, менее способного и достойного, есть. Весьма неприятное чувство. Осознав что это просто зависть и стремление к подражательству, утеря оригинальности своей личности, мелкое и ненужное чувство, можно преодолеть неприятную эмоцию.

Полезно также вспомнить меткое замечание Ларошфуко: «Нередко хвастаются страстями, даже самыми преступными, но зависть — страсть стыдливая и постыдная, в которой никто не смеет признаться». Все же стоит хотя бы самому себе задать вопрос: не закрадывается ли она или, может быть, где-то затаилась и ждет своего часа?..

Зависть, конечно, одна из худших человеческих страстей. Но саму по себе страстность характера едва ли можно считать минусом. Правда, вопрос этот противоречивый. Страсти человека в обыденной жизни нередко считают чем-то отрицательным, противоположным разуму, мешающим разумной жизни. Есть и противоположное, более правильное мнение, которое высказал Флобер: «Зачем го-

ворить, против страстей?.. Разве они не источник героизма, энтузиазма, поэзии, музыки, искусства — одним словом — всего?» Уже несколько осторожнее, но весьма положительно оценивает роль страстей Анатоль Франс: «Страсти — враги покоя, но без них на этом свете не было бы ни искусств, ни наук».

Видимо, когда речь идет о значительных достижениях, о необходимости мобилизовать все свои силы на достижение цели, полезен наивысший накал человеческих чувств, которые принимают страстный характер.

Конечно, и страсти должны быть под определенным контролем сознания. Иначе правильными оказываются критические замечания, смысл которых сводится к одному: действовать в минуту страсти — значит пускаться в море во время бури. В данном случае имеется в виду вспышка страсти, страсть необузданная. Особенно подчеркивает роль контроля сознания над страстями французский философ и просветитель Ж. Ж. Руссо. По его мнению, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

Думается, что здесь все-таки есть односторонность в оценке роли владения страстями. Ведь есть страсти низменные: страсть к наживе, насилию, жестокости. И даже контроль сознания над ними не делает их хорошими, благородными. Наиболее удачно, диалектично определил роль страстей Вольтер: «Страсти — это ветры, надувающие паруса корабля, ветер, правда, иной раз топит корабль, но без него корабль не мог бы плыть».

В оценке роли страстей надо учесть их направленность, куда движет человека этот мощный поток. Важно, чтобы страсти человека стимулировали его на достижение полезных, общественно и личностно ценных целей. В таком случае можно будет согласиться со страстным призывом поэта И. С. Аксакова:

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни, —
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя сохрани!

Управлению своими эмоциями во многом помогают правильные взаимоотношения с окружающими.

Умение общаться, поддерживать хорошие взаимоотношения с людьми, особенно при постоянных контактах, — необходимое условие радостного, бодрого настроения.

Прежде всего это доброта и благожелательность. «Против всего можно устоять, но не против доброты», — утверждал Ж. Ж. Руссо. А английская поэтесса Каролина Бови очень образно заметила: «Доброта — язык, на котором немые могут говорить и который глухие могут слышать».

Конечно, мы не всегда имеем достаточную возможность помочь другому человеку, но всегда полезно помнить, что многие люди дорожат вниманием к их просьбе настолько же, насколько и исполнением ее. Внимание к человеку, стремление располагать к себе людей, вызывать к себе симпатии — это важно и для нравственных взаимоотношений, и для эмоционального благополучия, радостного состояния. Вспомним поэтически выраженную мысль Лермонтова: «Поверь мне, счастье только там, где любят нас, где верят нам!»

Все-таки немало есть людей с негативной установкой, склонных замечать у другого скорее всего только плохое. Полярность в восприятии — от желания увидеть в человеке хорошее до мизантропии — столь метко и ярко выразил в своих стихах Расул Гамзатов:

— Вон человек, что скажешь ты о нем? —
Ответил друг, плечами пожимая:
«Я с этим человеком не знаком.
Что про него хорошего я знаю?»
— Вон человек, что скажешь ты о нем? —
Спросил я у товарища другого.
«Я с этим человеком не знаком,
Что я могу сказать о нем плохого?»

Даже человеку доброжелательному полезно соответственно настроиться в общении. С этой целью стоит вспомнить Экзюпери: «Самая большая роскошь — это роскошь человеческого общения». Помогает в такой установке и мысль В. Белинского: «Человек всегда был и будет самым любопытнейшим явлением для человека».

Наряду с этим надо постараться заинтересовать других общением с собой. Для этого как бы включиться в орбиту интересов другого человека, проявить к его проблемам и заботам внимание, сочувственно отнестись к его переживаниям. Тот, кто умело учитывает естественное стремление людей к самоутверждению и помогает другому ощутить себя умным и знающим собеседником, как бы поднимает человека в его глазах, тот, в свою очередь, кажется умным и милым собеседником.

Благотворное влияние на многих людей оказывает похвала за добрые дела и достижения. Даже если у человека и нет значительных достоинств, то полезно бывает заме-

тить добрые ростки лучшего и хотя бы первые попытки сделать что-то хорошее. Ведь в общении так важно опереться на положительное в человеке! В таком случае используют даже «моральное авансирование», поощрение сверх заслуг, как бы с авансом на будущее. Это своего рода выражение доверия к личности, что она его в будущем оправдает. Вспомним поучительный эпизод из «Педагогической поэмы». А. С. Макаренко, замечательный педагог, доверил бывшему рецидивисту Карабанову значительную сумму денег. Это было не только большое доверие и признание исправления, но и мощный стимул поверить в свои силы, по-настоящему начать новую честную жизнь. Карабанов хорошо выполнил поручение своего учителя и стал его верным помощником.

Доброжелательному общению с людьми помогает сочетание позиции и позы сочувствия. Естественно, что бескорыстная помощь со стороны другого человека обычно вызывает у каждого из нас чувство благодарности. И позиция сочувствия — генеральная линия в установлении благоприятных взаимоотношений. Все же немалое значение приобретает и сама форма помощи. Высокомерный или снисходительный вид при оказании помощи порой нередко задевает человека, больно ранит его самолюбие. Тем более когда эта помощь ставится в зависимость от унизительных просьб или обусловливается проработками или нотациями. Не случайно стало афоризмом выражение: «Выведи меня, мой друг, из затруднения, а нравоучение ты и потом прочтешь». Лучше для доброжелательности в общении, когда всякого рода поучения делаются в тактичной и деликатной форме и не ранят самолюбие другого. Парадокс, но факт: часто люди зачастую больше дорожат вниманием к их просьбе, просто сочувственным желанием помочь им, чем даже исполнением самой просьбы, но сопровождаемым неделикатным, а то и грубым замечанием.

Во всяком случае вежливость в общении оказывается зачастую своего рода золотым ключиком в дом доброжелательности и контактности.

«Ничто не ценится так дорого и обходится так дешево, как вежливость», — писал Сервантес. И как бы продолжая его мысль, уже в XVIII в. английская писательница Мари Монтегью заметила: «Вежливость ничего не стоит, но приносит много». К сожалению, довольно живучим оказалось мнение, что вежливость — это пережиток прошлого, а простой, честный человек должен резать матку-правду в глаза, не стесняясь формы. Здесь уже не до тактичности и вежливости, якобы символов интеллигентской мягкотелости. Как метко и умно заметил в свое время В. Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».

Отношение к общению как к делу серьезному, важному для других и самого себя, установка на уважение и интерес к человеческой личности — вот, наверное, обязательное условие благотворности межличностных контактов, переживания положительных эмоций.

Следует подчеркнуть, что юноши и девушки в состоянии давать себе установку на правильное межличностное общение. Конечно, сразу может и не получиться. Но было бы желание.

Так, ученица IX класса Таня Ч. вначале записывала в своем дневнике: «С утра даю себе слово вести себя целый день в школе, как наметила дома, точно выполнять свои правила. Но прихожу в школу и так поддаюсь окружающей атмосфере, что правила как бы уходят на второй план. Совершаю одну ошибку за другой, я как бы запаздываю в своем самоконтроле. Сегодня опять все сначала шло хорошо — я вела себя тактично в споре с Колей. Но вскоре опять сказала лишнее. Сразу же подумала: опять грублю, опять поссорюсь. Но так и не смогла перестроиться, как со скользкой горки катилась все дальше и дальше, и опять наговорила глупостей. Не смогла вовремя внести необходимые поправки в свое поведение».

Интересно, что, осознав недостатки самоконтроля, пережив связанные с ним срывы в своем поведении, Таня начинала тренироваться в самоинструктировании, в специальном напоминании себе о плане деятельности. Через несколько дней в дневнике Тани появилась новая запись: «Сегодня, заметив, что стала несдержанной, нетактичной в споре, повторила про себя инструкцию: терпеливо объяснить другому его ошибки, приводить логичные доводы, не давать прозвищ, не повышать голоса — и смогла вежливо, логично закончить спор». Одновременно с этой записью родители и товарищи Тани стали подчеркивать значительные перемены в поведении девушки: она перестала давать прозвища товарищам, грубо обрывать несогласных с нею, кричать во время спора, стала проявлять сдержанность, вежливость.

Важно подчеркнуть, что сознательно данная себе установка на продуманное и достойное поведение помогает овладеть своими эмоциями.

Чтобы овладеть подсознательным влиянием на свое ду-

шевное самочувствие, используют самовнушение. Самовнушение помогает человеку сохранять свое здоровье, влиять на артериальное давление и кровообращение, обмен веществ. В экспериментах профессора А. М. Свядоща испытуемые путем тренировок овладели даже ритмом сердечной деятельности, доводя частоту ударов сердца с 68 до 144 и уменьшая до 46 ударов в минуту. И хотя ставшее общеизвестным выражение «в здоровом теле — здоровый дух» едва ли можно назвать истиной (и среди людей физически сильных немало трусливых и безнравственных), все же здоровье отнюдь не во вред стойкому характеру. Ведь среди больных больше людей эмоционально неуравновешенных. Говорят: человек стал злым, раздражительным, желчным. Конечно, дело не в «в безнравственности» желчи, а в том, что человек плохо себя чувствует, ослабляется самоконтроль, поведение становится неуравновешенным, возможны всякого рода импульсивные и непродуманные поступки, ссоры, нарушение нравственных норм. Самовнушение, таким образом, способствуя положительному состоянию эмоциональных процессов, хорошему здоровью человека, опосредованно, косвенно влияет на его волю и характер.

Разумеется, самовнушение в любых своих вариантах лишь вспомогательное средство поддержания положительного эмоционального состояния. Важнейшее же условие душевного благополучия — умственный и физический труд, радость от процессов познания и созидания и удовлетворенность от результатов трудовой деятельности.

САМОВОСПИТАНИЕ — ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Доброта, умение радоваться и переживать за других людей — основа человеческого счастья, особого состояния удовлетворенности жизнью, пронизанного чувством радости. Поэтому стоит заметить: развитие у себя добрых, гуманных чувств — важное условие достижения счастья.

Идея тесного единства гуманизма и счастья человеческого пронизывает воззрения очень многих выдающихся мыслителей с самых древних времен. В IV в. до н. э. древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное». Эту же мысль продолжает в I в. н. э. римский философ Сенека: «Человек, который думает только о себе и ищет во всем своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя, живи для других». Проходит 17, затем 18 и, наконец,

19 столетий, другие уста и слова, но опять эта же мысль. «Человек увеличивает свое счастье в той мере, в какой он доставляет его другим», — подчеркивал английский писатель И. Бентам (XVIII в.). «В жизни есть только одно несомненное счастье — жить для других», — писал Л. Н. Толстой. «Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям!» — считал М. Горький.

Нет единства в понимании счастья, но есть полное единство у людей в желании быть счастливыми. Счастье — драгоценный сплав высшего удовлетворения и радостного состояния, который может образоваться в благородном огне самовоспитания. Правда, на первый взгляд может показаться, что счастье мало зависит от воли человека, результатов его работы; это своего рода удача или особое восприятие жизни. Конечно, оптимист и пессимист совершенно по-разному могут относиться к условиям и фактам своей жизни. Оптимист, даже находясь в неблагоприятных условиях, может быть более счастлив, чем пессимист, у которого объективные условия жизни намного выше. Есть доля истины в утверждении английского философа Давида Юма: «Склонность к радости и надежде—истинное счастье, склонность к меланхолии и к опасению — настоящее несчастье».

И все же многое находится в руках человека. Очень хорошо выразил роль волевого подхода человека к достижению счастья Л. Н. Толстой: чтобы быть счастливым, надо верить в возможность счастья. Ф. М. Достоевский считал: «Веселость человека — это самая выдающаяся черта человека». Поэтому, стремясь быть счастливым, нельзя походить на тех людей, которые так привыкли постоянно унывать и сетовать на судьбу, что, кажется, готовы искать несчастий, чтобы не лишиться такой возможности.

Вспомним пример мужественного отношения к жизни Ирины Триус, автора книги «Жить стоит», удостоенной премии имени Н. Островского. Прикованная болезнью к постели, Ирина окончила второй институт, изучила пять языков, стала работать научным сотрудником, вступила в Союз журналистов СССР. Как справедливо пишет о ней в «Комсомольской правде» Л. Графова, главная заслуга Ирины в том, что она не стала сумрачным человеком, и мы благодарны ей за то, что она нужнее нам, чем мы ей. Люди приходят к ней за уроками оптимизма. Сама Ирина Триус считает: «Я по-прежнему верю, что счастье человека — в нем самом. И зависит... прежде всего от того, что

представляет собой сам человек и его внутренний мир».

И все-таки немало еще есть пессимистов, людей, которые испытывают постоянно чувство подавленности, тревоги, боязнь заболеть, потерпеть неудачу, потерять любовь дорогого человека, страх смерти. Эти люди как бы разрушают свою собственную жизнь, свое здоровье. При таком состоянии понижается сопротивляемость организма, нарушается нормальный обмен веществ, в организме выделяются вредные вещества.

Однако даже у мужественных и стойких может быть склонность радоваться не столько тому, что есть, сколько переживать то, чего не хватает. Хорошо подметил В. Г. Белинский: «Люди обыкновенно не столько наслаждаются тем, что им дано, сколько горюют о том, чего им не дано». Счастью могут способствовать оптимизм, веселость, жизнерадостность, умение радоваться тому положительному, что уже есть. А все это можно достичь самовоспитанием характера.

Легче всего было бы решить: надо довольствоваться тем, что есть, и будешь счастливым. И действительно, некоторые люди умудряются быть счастливыми таким образом.

Иногда говорят: это не настоящее счастье. Думается, едва ли можно считать свое представление о счастье настоящим, а все другие — ложными. Иное дело, что счастье может быть более полным, всесторонним — и маленьким, мимолетным. Поэтому надо подумать: что может дать самовоспитание для достижения счастья наиболее полного, максимально возможного.

Однако в чем же искать это желанное счастье? Думается, что не случайно многие выдающиеся мыслители прошлого и настоящего столь единодушно подчеркнули роль гуманистической позиции человека в достижении личного счастья. «...Опыт превозносит, как самого счастливого, того, кто принес счастье наибольшему количеству людей...» — подчеркивал Карл Маркс. Значит, надо подумать над достижением умения быть счастливым и счастьем других.

Прежде всего это стремление и умение расширить диапазон своих добрых чувств, радоваться, переживать не только за свои успехи и достижения, а испытывать радостные, добрые чувства за других людей, за своих близких, за друзей, товарищей. В таком случае человек, совершая добрые дела, делает счастливым себя и других. В основе этого умения — мыслительно-эмоциональный перенос, которым может овладеть каждый человек. Самовоспитание

гуманизма — это важное условие счастья — находится в руках самого человека!

Во все века выдающиеся мыслители с удивительным единодушием указывали на труд как на источник добрых дел для общества, и для самой личности — как на условие счастья. В труде человек выражает свою активность, созидает новое, обретает счастье творчества. Труд имеет нравственное значение: он приносит пользу людям, доставляет другим и самому человеку удовлетворение и радость. «Счастье достается тому, кто много трудится», — считал Леонардо да Винчи. А Лев Толстой, как бы продолжая эту мысль, писал: «Труд, труд! Как я чувствую себя счастливым, когда тружусь».

И хотя не для каждого человека труд стал потребностью и радостью существования, наверное, каждому, кто успешно занимается раскрытием резервов своей психики и совершенствованием качеств личности, такая работа доставляет удовлетворение, расширяет возможности быть счастливым.

Конечно, юность — особо благотворное время для любви, но кто не знает вдохновенной строки А. С. Пушкина: «Любви все возрасты покорны». А вот мнение В. Шекспира, пожалуй, не столь известно: «Любовь всесильна: нет на земле ни горя — выше кары ее, ни счастья — выше наслаждения служить ей».

Все же не всегда даже разделенная любовь несет с собой счастье. И причина в этом — муки ревности. «Не думаю, — писал Анатоль Франс, — что на свете есть страдания унизительнее ревности». Но в силах ли работа человека над собой искоренить этот «источник мук для любящего и обид для любимой»? (К. Гольдони).

Считаем, что да. Ибо в основе этого, на первый взгляд, стихийного и неуправляемого чувства лежат интеллектуальные и нравственные причины. Как заметил английский писатель И. Бентам: «Ревность — порок ограниченного ума, доверие — добродетель человека развитого». Действительно, человеку, подверженному этой пагубной страсти, важно было бы понять, что «ревность — это искусство причинять себе еще больше зла, чем другим». Одним словом, борьба с ревностью — это нравственное и умственное самовоспитание. И здесь необходим особый настрой против этой болезни души, бескомпромиссность к ней, как у В. Г. Белинского: «Ревность... есть болезнь людей ничтожных, которые не уважают ни самих себя, ни своих прав на привязанность любимого им предмета; в ней высказывает-

ся мелкая тирания существа, стоящего на ступени животного эгоизма. Такая ревность невозможна для человека нравственно развитого».

Возможно, это уж очень сильно сказано. Мир чувств человека настолько сложен и противоречив, что и гуманным людям надо быть настороже против этой пагубной страсти.

Человеческие радости, особенно счастье быть нужным, полезным людям, узнавать новое, по-иному, более глубоко видеть и понимать мир, научиться управлять чувствами, постоянно испытывая доброжелательное, бодрое, жизнерадостное состояние, доступны каждому здоровому духовно и физически человеку. А главное, раскрывать свои интеллектуальные, нравственные и волевые силы, постоянно совершенствовать самое большое богатство, которое имеет каждый, — уникально своеобразный и неповторимый человеческий организм, — все это в силах самой личности.

А. П. Чехов говорит: «Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем большее удовольствие доставляет ему жизнь».

ПОНИМАЯ ДРУГОГО, ПОМОГАЯ ЕМУ, — САМ СТАНОВИШЬСЯ ЛУЧШЕ

Понятно твое желание скорее стать взрослым. А готов ли ты к этому сейчас? Можешь ли ты представить себя родителем, понять душевные переживания близких тебе людей: матери, отца, младшего брата? Не придется ли испытывать твоему будущему сыну и тебе самому то, что переживает Сережа и его родители? С горьким чувством и глубокой обидой пишет он в своем дневнике: «Нет, не любит меня отец. Когда я был маленький, он брал меня на колени и спрашивал: «Как дела, дорогой человек?» А теперь... Теперь я лишний в доме. Я ведь не работаю, не зарабатываю деньги, а только ем и изнашиваю обувь. От отца только и слышу: «Бездельник, нет от тебя никакого толку». Ему самое главное, чтобы я подчинился, а правильно или нет — ему все равно. А если сделаешь что не так, то еще грозится побить. Как будто я маленький... Ведь я уже в VII классе. Ребята смеются, когда он прямо на улице кричит: «Бездельник, иди домой, уже поздно». Ругает за каждую двойку, а ведь мама говорит, что сам, когда учился в школе, получал двойки... Просто издевается...

Вот и сегодня из-за двойки не пускает на сбор отряда.

Хотел объяснить ему, что я пионер, должен, имею право идти на сбор, а он раскричался: «Слушай, что родители говорят. Ты еще не человек, а молокосос!»

Вчера обсуждали, куда поедем отдыхать, решили на Черное море. Он говорит: «Давайте махнем по Волге». Я, конечно, смеюсь. Волга ведь в Каспийское море впадает. А он сердится. Пришлось карту показать... Обиделся... А за что? Конечно, он работает, и, говорят, хорошо. А мы с мамой у него на иждивении. Поэтому он и командует. Видно, и мне придется пойти работать. Буду жить самостоятельно... Маму, конечно, жалко. Она меня любит, защищает от отца, но и она не понимает меня. Для нее я маленький. «Сереженька, надень шарф... Сереженька, возьми зонт... Сереженька, ты простудишься». Решил волю закалять. Раскаленный пятак к руке приложил, со второго этажа прыгнул. А она разохалась: «Сереженька у нас нервнобольной». Все к врачу уговаривает пойти.

Не понимает ничего... Поехали классом на экскурсию... Так она: «Сереженька, дай руку, через улицу перейдем». Осрамила перед всей школой. И перед Наташей стыдно... Думает, наверно, маменькин сынок...»

Горькие слезы обиды застилают глаза. Картины мелких и крупных обид, одна горше другой, возникают в возбужденном воображении. Становится невыносимо тяжело и жалко себя. Все отчетливее решение — уйти из дому...

Трудные часы переживает Маргарита Петровна. Кто не поймет горя матери, теряющей своего сына? Маргарита Петровна говорит с Сережей так, как будто он рядом видит и слышит ее...

«Сынок! Ты мне дороже жизни. Почему ты ушел от нас? Чем я тебя обидела? День и ночь думаю только о тебе, забочусь о тебе, стараюсь сделать твою жизнь счастливой... А ты... Ты отвечаешь холодностью и обидой. Ты сердишься, если я прошу тебя потеплее одеться. Но ведь ты можешь простудиться и заболеть. Кто же побеспокоится о тебе, как не твоя мама? Ты обижаешься, когда я прихожу к твоим друзьям, чтобы проводить тебя домой. Но ведь я беспокоюсь о тебе, ты должен понять это. Ты говоришь, что уже большой. А для меня ты все еще маленький. Ведь ты мой ребенок... Вспомни, каким ласковым и послушным ты был раньше... Как нам хорошо было с тобой. Ты рассказывал мне о всех своих делах, мы ходили вместе в кино и театр. А теперь... Теперь ты стал замкнутым и молчаливым. Стыдишься показаться со мной на улице, бежишь, когда я хочу при товарищах взять тебя за руку... Что с тобой про-

изошло? Может, ты сердишься на отца? Но ведь он любит тебя и переживает, что мы стали чужими для тебя... За что же, Сереженька, ты разлюбил нас?.. К чему была тогда вся моя жизнь?»

Мучительно долго ищет и не находит мать ответа на важный и трудный вопрос: «Почему мы стали чужими друг для друга?»

Для того чтобы понять переживания двух близких друг другу людей, попробуй поставить на место взрослого, воспитателя себя. Попытайся понять своего младшего братишку, сестренку, их душевные порывы, переживания, желания, устремления. Пробуди у них желание стать лучше. Помогая им, ты почувствуешь, что и сам становишься лучше. Не забывай при этом, что дети всегда пытаются воспитывать у себя волю, смелость, самостоятельность, выдержку, настойчивость. Правда, порой они воспитывают себя не так, как хотелось бы взрослым. Желая подчеркнуть свою взрослость и самостоятельность, подростки нередко ведут себя излишне резко, даже грубо, грубо, упрямо отстаивают свое ошибочное мнение. Многие ребята склонны ко всякого рода «геройствам»: перебегают улицу перед машинами; с риском для жизни переплывают широкую реку; «независимо» держатся на уроках, нарушая порядок; убегают из школы. Стремясь воспитать у себя волю, подростки нередко причиняют себе физическую боль: жгут и режут руки, хватаются за голый электрический провод. Да мало ли что они могут выдумать! Один мальчик так описывает в письме к Герою Советского Союза Алексею Маресьеву свой способ самовоспитания: «Я кладу палец в дверную щель, а мой товарищ начинает осторожно закрывать дверь. Мне становится все больнее и больнее. Но я терплю. Чем дольше я могу терпеть, тем сильней закаляется мой характер. Потом он кладет палец в дверь, а я начинаю прищемлять...» «Самовоспитание» такого рода может привести к тяжелым последствиям.

Как лучше руководить самовоспитанием? Для начала расскажите братишке или сестренке о том, что такое настоящая воля, какие чудеса она творит. Вся история человечества — и особенно история нашей Родины, нашей партии, наша сегодняшняя действительность — будет для вас неиссякаемым источником примеров героизма, мужества, воли. При этом учтите: подростки много знают о героях, любят читать о них книги, смотреть фильмы. Возможно даже ваш подопечный будет больше вас знать о героях. Ваша задача в другом — показать, что в подвиге важна

не только блестящая внешняя сторона, в первую очередь захватывающая воображение, но и тот огромный, длительный, напряженный повседневный труд, итогом которого и становится подвиг. Ваш собственный жизненный опыт должен сослужить вам службу в таких беседах.

Рассказав своему подопечному о воле и мужестве, вы сделаете многое, но еще не все. Вам предстоит вооружить его средствами, способами самовоспитания. В чем они состоят? Подросток нередко начинает хорошее дело, но затем, встретившись с трудностями, бросает его на полпути. Это расслабляет волю. Надо объяснить, что волю можно воспитать лишь доводя дело до конца.

Не стоит выдумывать искусственные задачи. Посоветуйте выполнять общественно полезные дела, помогать по дому, соблюдать режим дня. Главное — добиться, чтобы всякая задача выполнялась. Мало-помалу такая целеустремленность войдет у подростка в норму, и он будет ощущать какое-то внутреннее «неудобство», если что-нибудь не доведено до конца.

Вырабатывая характер, важно научиться ставить себя на место другого человека, стараться понять его чувства. Ведь нередко бывает так, что люди не преднамеренно причиняют другим зло, а только потому, что у них с детства не выработаны способность и стремление понимать другого человека, переносить на себя его переживания.

Мы знаем Аркадия, который очень разумно воспитывал своего младшего брата Петю. Вот два эпизода. Однажды дети играли в волейбол. Петя сказал девочке с больной ногой: «Ты хромая, лучше в сторонке посиди, мешаешься тут». Девочка со слезами пошла домой. «Зачем ты так поступил? — спросил Аркадий. — Вспомни, как после болезни товарищи приходили играть с тобой. А если бы тебе сказали: ты больной, мы с тобой играть не будем, — как тебе было бы горько и обидно! Подумай, как теперь переживает эта девочка. Разве она виновата, что у нее больная нога? А если бы у тебя болела нога и тебя назвали хромым?..» Петя стоял, низко опустив голову, на лице краска стыда. В конце концов он извинился перед девочкой и потом всегда звал ее играть..

Как-то Петя начал дразнить мальчика, который упражнялся на турнике: «Лапша, лапша! Ребята, смотрите, ноги-то болтаются, даже подтянуться не может...»

Петя насмехался над мальчиком до тех пор, пока тот не ушел. «Ребята, а сейчас Петя покажет, какой он физкультурник», — сказал подошедший Аркадий. Петя, конеч-

но, не смог сделать упражнения. Ребята смеялись. По дороге домой Петя спросил у брата: «Зачем же ты осрамил меня, как я ребятам на глаза покажусь?» — «А ему разве лучше, ему разве приятно было, когда ты над ним насмехался?»

Покажите своему подопечному, что достижение успеха в жизни — это всесторонее и постоянное совершенствование своих качеств, преодоление трудностей на пути к благородной цели. Напомните ему слова космонавта Г. Т. Берегового: «Лишь тот находит себя, кто использует не одно из своих качеств, пусть даже оно и ярко выражено, а живет ими всеми, живет не как привесок к своему музыкально одаренному слуху, а щедро, разносторонне — всеми силами ума и духа. Жизнь удается только тогда, когда не увиливаешь от трудностей, а делаешь свое дело без устали, делаешь вместе с делом самого себя».

Очень хорошо может помочь самоприказ. Но часто самоприказ, который человек отдает себе, результатов не приносит — значит, нет устойчивой привычки слушаться себя. Надо потренироваться. Посоветуйте своему подопечному произносить свой самоприказ вслух.

Обычно подростки любят «самоприказывать». «Иногда очень хочется, — пишет в дневнике Вова Р., — выполняя домашнее задание, выбежать на улицу поиграть. Но я сам себе отдаю приказ: «Остаться готовить уроки!» — и остаюсь заниматься».

Стоит вместе с родителями посоветовать младшему брату (или сестре), какие дела он мог бы выполнить, чтобы воспитать у себя волю, самостоятельность, смелость, настойчивость, выдержку.

И наконец, очень хорошо, если подросток заведет «дневник самовоспитания».

А что же наш Сережа, о котором мы рассказывали вначале? Классный руководитель привел его домой, побеседовал с родителями. Постепенно их отношения с сыном наладились. Они стали больше доверять ему, поддерживать его стремление к самостоятельности. Вместе с учителем они натолкнули Сережу на мысль о самовоспитании. Вот Сережа записал в своем дневнике:

«Самовоспитание воли:

1. Подавлять свои плохие желания, привычки и чувства. Сознательно выполнять дисциплину, уметь сдерживать себя, обуздать желание разговаривать на уроках. Не получать ни одного замечания!

2. Подавить желание отвлечься, поиграть, всегда выполнять домашнее задание, даже если оно очень неинтересно и я знаю, что учитель не спросит.

3. Быть принципиальным до конца, перебороть плохую привычку подсказывать на уроках.

4. Не обижаться на товарища, если он говорит неприятную правду.

5. Выполнять поставленную задачу! Совершать хорошие и общественно полезные дела: собрать за четверть 500 килограммов металлолома, 100 килограммов макулатуры; выпустить фотомонтаж о В. И. Ленине к 4. IX; всегда аккуратно дежурить по классу; дома обязательно мыть посуду и убирать в комнате. Стараться побольше помогать маме; всегда быть внимательным к родителям, заботливо относиться к ним, стараться понять их, даже если их действия мне не по душе. Научиться делать упражнения на турнике; готовить домашние задания точно в определенное время. Всегда держать свое слово!

6. Ставить себя в положение своего товарища, чтобы понять его мысли и почувствовать переживания, быть с ним тактичным и внимательным.

7. Самоприказ. Приказывать себе и обязательно выполнять принятое решение. Не допускать случаев безволия».

Конечно, многое здесь еще наивно. Но ясно видно — подросток стремится стать лучше. Вот это самое главное и ценное в самовоспитании.

Хорошо, конечно, что трудный случай самовоспитания Сережи закончился благополучно. Но ведь еще один сигнал, что ценные ростки самовоспитания надо взращивать уже в раннем детстве, особенно обращая внимание на развитие у своих младших братишек и сестренок благородного стремления быть добрым, чутким и отзывчивым. Как проницательны слова Н. А. Добролюбова, о том, что разумное воспитание требует, чтобы уже в самом раннем возрасте, еще прежде, чем дети станут хорошо сознавать себя, внушалось им стремление ко всему доброму, прекрасному и благородному.

Добрые чувства... Они делают нашу жизнь богаче и содержательнее, побуждают искоренять недостатки, дарят нам теплоту дружбы, товарищества.

Как-то мы наблюдали такой случай. В парке на траве расположилась семья. В центре сидит Миша — мальчик трех лет. Он капризничает. Старшая сестра лет пятнадцати уговаривает его съесть яблоко.

— Не хочу, — отказывается ребенок.

— А ты скушай, скушай, а то сестра съест, — помогает уговаривать его старший брат.

— Я сам съем, — соглашается мальчик.

— Ну вот и хорошо! — радуются взрослые и подростки.

Прошли годы, и отец Миши жалуется на выросшего Мишу:

— Знаете, такой эгоист растет! Принесу апельсины, а он их все сам съест, никому не оставит. Однажды бабушка хотела взять конфету из вазы, а он как закричит: «Это мои!» Какой себялюбец!

Пробуждение у ребенка желания быть добрым, гуманно относиться к людям зависит прежде всего от взрослых, в том числе от старших братьев и сестер. Важен личный пример, атмосфера дружбы, взаимопомощи и уважения друг к другу.

Раздражительность, грубость в отношениях между старшими, несправедливые наказания младших братьев и сестер отрицательно сказываются на нравственном развитии детей.

Но бывает и так, что в семье с добрыми отношениями растут черствые и неблагодарные дети. Такое случается чаще в семьях, где старшие, забывая меру, угождают младшим, во всем уступают их капризам.

Однажды пришлось наблюдать такой случай. Старший брат чем-то не угодил четырехлетнему Пете, и тот закапризничал. Сестра шутя говорила ребенку: «Фу, какой брат нехороший. Ударь его, пусть тоже заплачет...» Малыш тычется кулачком брату в лицо. Тот делает вид, что плачет, а сам из-под руки радостно улыбается: наконец-то мальчик успокоился!

На вопрос к ним: «А вы представляете себе нравственные последствия такого поступка?» услышали в ответ: «Он еще несмышленыш, рано его воспитывать».

К сожалению, брат и сестра Пети не одиноки в своем заблуждении. Не только они считают, что когда ребенок мал, задача старших — только холить его. Воспитывать же малыша по-настоящему они собираются, когда он подрастет, пойдет в школу. А результат? Спустя несколько лет мать и отец, старшие братья и сестры будут жаловаться, что подросшие дети (братья и сестры) не отвечают добром на их любовь и заботу, огорчают своей бестактностью, резкостью, грубым и безжалостным отношением к товарищам, к учителям.

Воспитывать добрые чувства у детей можно и должно в любом возрасте. Однако нельзя заставить ребенка быть

добрым одними нравоучениями, надо вырабатывать у него потребность делать добро другим.

Для этого прежде всего необходимо личное участие детей в труде на общую пользу. Помогая взрослым, престарелым, младшим, они учатся быть отзывчивыми, приобретают способность радоваться и переживать за других. Уже в дошкольном возрасте надо приучать ребят заботиться о других членах семьи, о товарищах по играм в детском саду. Старшие, ненавязчиво подчеркивая гуманное значение таких поступков, помогают детям испытывать радость, удовлетворение от своего доброго поведения.

Хорошо, когда старшие братья и сестры делают младших соучастниками многих своих радостей и забот. Вот одна семья. Старшая сестра Вера рассказывает дома о том, как ей нравится работать в географическом кружке. Младшая сестренка рассказывает о том, как она занимается в кружке рукоделия. Между сестрами возникает взаимопонимание, отношения их душевны. Вот в школу пришла новая и малоопытная учительница, и сестренка Катя поделилась с Верой: «Стараюсь Ирине Ивановне помочь работать. Ведь есть такие ребята, которые очень мешают. Не понимают они, как трудно быть учителем, как она переживает. Если бы я была учителем, я бы тоже, наверное, очень волновалась...»

Для воспитания у младших братьев и сестер способности переживать за других надо побуждать их ставить себя на место другого. Особенно это необходимо, если они вольно или невольно обижают других.

Однажды Миша поставил Вове подножку. Тот упал и сильно ушибся. «Ничего, до свадьбы заживет», — смеялся довольный своей проделкой Миша. Старший брат решил поговорить с Мишей. Сначала мальчик пытался оправдываться: «Подумаешь, я пошутил! Все подножки ставят». «А с тобой когда-нибудь так поступали?» — спросил брат. «Конечно, — ответил Миша, расценив вопрос как признание своего права вести себя так же. — Даже кровь из носа шла и руку подвернул. Еще как болело!» — «Значит, ты можешь понять, — сказал брат, — как плохо сейчас Вове». Миша беспокойно заерзал на стуле, покраснел. Он явно раскаивался в своем поступке.

Верные помощники в воспитании у детей привычки мысленно ставить себя в положение других людей — художественная литература, фильмы, спектакли. Обсуждая с младшими братьями и сестрами художественное произведение, полезно проникать во внутренний мир литературных геро-

ев, задавать вопросы о том, что думает и какие чувства испытывает тот или иной персонаж. Так дети учатся понимать других людей, рассматривать события с их точки зрения.

Бывает, что попытка старших сформировать добрые чувства у младших, встречает с их стороны противодействие, не сразу приносит положительные результаты. Черствость детей особенно заметна в переходном возрасте (V—VII классы), когда они, стремясь быть волевыми, как бы забывают о других ценных качествах.

Надо показать, что добрые чувства — характерная черта именно мужественного человека. Прекрасным примером могут служить образы борцов-революционеров, нашедших свое истинное счастье в борьбе за счастье других людей. Стоит посоветовать прочесть детям книги о людях сильной воли и большого сердца, а затем вместе с ребятами побеседовать о прочитанном, помочь им увидеть в героях книг любовь к людям. Воспитывая младших, следует помнить, что доброта связана с другими чертами характера и сознания человека: с чувством коллективизма, любовью к Родине, нетерпимостью к плохому, пониманием общественного долга.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПСИХОЛОГИЮ ТРОЕЧНИКА

Если ваш подопечный — троечник, то для успеха воспитания нужно знать его особенности.

Проследим за поведением Вовы и постараемся понять, почему же он слабо учится.

Домашние задания Вова старательно готовит лишь тогда, когда считает, что его должны спросить. Спросили — он успокаивается и долгое время занимается кое-как, запускает материал. Готовя домашние задания, часто отвлекается; услышав «призывный клич» своего товарища, оставляет занятия незаконченными и отправляется играть.

На уроках мальчик недостаточно усерден. Нередко он «внимательно» смотрит на учителя и в это время меряется силой под партой со своим соседом или мечтает о чем-то, не слушает объяснений...

Так обстоит дело, как правило, со всеми посредственно успевающими. Подавляющее большинство таких ребят недостаточно старательно занимаются, ленятся.

Многие из них сами понимают свои недостатки и на вопрос: «Почему же ты не учишься хорошо?» — отвечают:

«Лень-матушка раньше меня родилась», «У меня слабая воля» и т. д.

К сожалению, старшие смотрят на троечников нередко сквозь пальцы. Таких учеников, как правило, редко беспокоят с проверками домашних заданий, да и в классе их спрашивают два-три раза в четверть.

Мало того, некоторые даже выражают удовлетворение посредственной успеваемостью. «Двоек не получает, и ладно». А если и не мирятся, то не знают, как же преодолеть психологию троечника.

Давайте подумаем над этим. Нам пришлось наблюдать опыт преодоления такой психологии у шестиклассника Саши.

Родители попросили учителя повысить требования к мальчику, нацелить его на хорошую успеваемость.

Урок географии. Саша, как обычно, с грехом пополам отвечает у доски. «Придется тебе поставить три, — говорит учитель. — Видно, плохо ты готовишься...»

Лицо Саши выражает удивление, растерянность и обиду. «Скоро снова тебя спрошу, а ты как следует занимайся. Ты ведь можешь учиться лучше».

Саша краснеет, переминается с ноги на ногу, но лицо его принимает радостное выражение: в него верят! На губах появляется сдержанная улыбка.

Приблизительно то же самое повторяется и на уроках по другим предметам. Саша, судя по всему, обрадован, удивлен и озадачен.

В семье к мальчику выдвинули не менее категоричное требование. Вначале Алексей побеседовал с братишкой, выяснил вместе с ним причины его посредственной успеваемости. Вместе пришли к единому мнению: учиться Саша может лучше, но мешают лень и безответственное отношение к своим обязанностям, отсутствие режима дня. В конце беседы Алексей дружелюбно обратился к брату: «Ты сам видишь, что все от тебя зависит. Ты должен оправдать наши надежды: будешь учиться только хорошо!»

Вместе составили режим дня с точным указанием времени, когда Саша должен готовить уроки (по поводу режима Алексей посоветовался с учительницей Саши).

Прошло несколько дней, неделя, две. Саша стал получать хорошие оценки. Беседа, таким образом, оказала на мальчика положительное действие. Он воспринял ее как проявление уважения к нему, веры в его способности и долго помнил слова старшего брата: «Ты ведь можешь учиться лучше, все от тебя зависит».

Как известно, подросткам свойственно стремление утвердить себя, свою личность в коллективе. Они хотят, чтобы одобряли их поведение, поступки, причем не только учителя, родители, но и соученики. Это естественное желание у подростков, которые посредственно учатся, как правило, не удовлетворяется, так как их в школе редко поощряют. Поэтому-то у них повышенный интерес, особая восприимчивость к поощрению. Оно обычно глубоко радует их.

Поощрение, конечно, надо употреблять в меру: нельзя захваливать детей. А так бывает порой, когда, обрадованные успехами своих подопечных, воспитатели, старшие товарищи превозносят их «заслуги». В таком случае дети начинают рассматривать учебную работу не как выполнение своей обязанности, а как одолжение, которое они делают взрослым. Старший брат Алексей правильно и в полную меру использовал поощрение. Отмечая успехи Саши, он всегда говорил: «Я верю, что ты еще большего добьешься». Он указывал ему на трудности, которые надо еще преодолеть. Не забывал он и о недостатках брата, т. е. старался мобилизовать волю подростка на повседневный труд. Постоянно контролируя, как младший брат соблюдает режим, как готовит уроки, Алексей иногда порицал его, когда видел, что активность снижается и Саша попадает в прежнюю колею.

Так в результате совместных усилий в дневнике Саши стали преобладать хорошие оценки. И все же время от времени бывали срывы, он начинал снова лениться, безответственно относиться к своим обязанностям. Получит хорошую отметку — и уже не так старается.

Чтобы сделать следующий шаг в воспитании воли мальчика, Алексей решил возбудить у него чувство недовольства собой, стремление систематически и добросовестно учиться. С этой целью он использовал самолюбие Саши и характерное, как мы отметили, для подростков стремление к утверждению своей личности в коллективе.

«Неужели ты такой ленивый и безвольный?.. Всегда будешь в числе последних... Как же тебя будут уважать учителя, товарищи, если ты не имеешь силы воли хорошо заниматься? Мне стыдно за тебя...»

Такие горькие и неприятные, но нужные слова говорил Алексей Саше.

Саша (как, впрочем, многие подростки) мечтает быть покорителем космоса. Мальчику ставили в пример героев-космонавтов, убеждали, что подвиг их возможен только

благодаря прочным и глубоким знаниям, полученным в напряженной учебе.

Постепенно у Саши стало укрепляться стремление как можно больше узнать. В тех случаях, когда прежняя, еще не вполне искорененная привычка лениться вновь одерживала верх и Саша начинал плохо заниматься, он уже сам осуждал себя за малодушие, слабоволие и давал себе слово исправиться, взять себя в руки. Значит, требования Алексея, родителей и учителей перестали быть «чужими», «чьими-то»: они нашли поддержку в требованиях Саши к самому себе.

Привыкнув ответственно выполнять задания, Саша стал получать удовольствие от учения. Постепенно, в результате систематических учебных занятий по расписанию, у мальчика начала вырабатываться привычка заниматься в определенное время, добросовестно готовить уроки. Первые и важные шаги в формировании у Саши ответственного отношения к учению были сделаны... И главное — у него возникло стремление достичь лучших результатов, раскрыть свои способности.

Алексей продолжал побуждать трудовые усилия Саши и тогда, когда он повзрослел; заканчивая школу, увлекся химией и физикой. Видя, что молодой человек уделяет внимание лишь интересным темам и начинает переоценивать свои способности, Алексей особо обращал его внимание на роль труда в любом научном достижении. Он знакомил брата с биографиями выдающихся ученых, с историями великих открытий и достижений. Большое впечатление произвело на юношу обращение к молодежи известного ученого академика И. В. Петросяна-Соколова, научными работами которого Александр особо интересовался: «Следопыты грядущего поколения... Обширна ваша доля неведомого: есть что открывать, есть где открывать».

Какой талант нужен ученому?

О корифеях науки говорят: «Они совершили научный подвиг». И часто вспоминают при этом Марию Склодовскую-Кюри. Вот поистине подвиг терпения, скромности, настойчивости. Но не только в терпении дело.

Эрнест Резерфорд не был терпелив и уступчив. Напротив, был резок, напорист, неудержимо настойчив, грубоват иногда, но умел отстоять интересы своей лаборатории. Характер иной, а научный подвиг не менее значительный.

Д. И. Менделеев был порывист, работал запоем, увлеченно, быстро. Был скор в делах и мыслях.

Нильс Бор думал медлительно, неторопливо. И был

необыкновенно деликатен, внимательно впитывал чужие мнения. Даже начинающих студентов встречал словами: «Мы надеемся услышать от вас много интересного». И это — глава европейской школы физиков!

Советскую школу физиков создавал в свое время А. Ф. Иоффе. Он обладал удивительным умением видеть перспективные направления науки и перспективных людей.

Из этой же школы вышел И. В. Курчатов, энергичный организатор, блестящий ученый. У Курчатова был дар, остро необходимый руководителю, — умение видеть главное в хитросплетении мелочей, умение вдохновлять и зажигать, заставлять людей делать невозможное.

Самоотверженные, увлекающиеся, скромнейшие, деликатные, напористые, замкнутые, общительные, провидцы, создатели школ, организаторы — и все великие ученые.

Оказывается, разные таланты нужны науке. Но у всех великих подвижников науки было одно общее: все они были великими тружениками.

Все это помогло в воспитании Саши: стремление к максимальным достижениям и трудолюбие стали отличительными чертами его жизни.

* * *

Ну вот и окончилось наше повествование. Мы постарались познакомить тебя с различными путями достижения жизненной цели, самосовершенствования. Тебе жить, тебе и выбирать! Хочется только еще раз напомнить, что твоя жизнь и выбор жизненной цели касаются не только тебя одного. Ты живешь среди товарищей, родных, близких. И каждое твое соприкосновение с ними отражается не только на тебе, но и на них. Будет ли общение с тобой доставлять им радость или разочарование — зависит от тебя.

Помни также о пользе общения с великими и просто добрыми людьми. Мы получаем от них энергию созидания и добра.

Смелее входи в жизнь!

Знай, трудности для того и существуют, чтобы их преодолевать.

Рассчитай свои силы и возможности — и смело вперед, к намеченной тобой жизненной цели!

Удачи тебе, дорогой юный читатель!

СОВЕТУЕМ ПОЧИТАТЬ

Ленин В. И. Задачи союзов молодежи//Полн. собр. соч. — Т. 41.

Сухомлинский В. А. О воспитании. — М., 1973.

Алякринский Б. С. Беседы о самовоспитании. — М., 1977.

Амосов Н. Раздумье о здоровье. — М., 1978.

Аркадин Л. Индикатор таланта. — М., 1968.

Башкирова Н. Наедине с собой. — М., 1972.

Бондаревский В. Б. Беседы о самовоспитании. — М., 1976.

Горбунов Г. Л. Учитесь управлять собой. — М., 1976.

Ковалев А. Г. Личность воспитывает себя. — М., 1983.

Коломинский Я. Л. Воспитай себя. — Минск, 1981.

Кон И. С. Открытие «я». — М., 1980.

Куценко В. Г. Пути самосовершенствования личности.— Л., 1979.

Леви В. Охота за мыслью. — М., 1971.

Лисовский В. Т. Что значит быть современным. —М., 1976

Пекелис В. Твои возможности, человек! — М., 1984.

Петровский А. В. Популярные беседы по психологии. — М., 1977.

Рувинский Л. И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли. — М., 1983.

Сотвори себя. — М., 1978.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Учебное издание

РУБИНСКИЙ ЛЕОНИД ИЗОТОВИЧ
ХОХЛОВ СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ

Как воспитать волю и характер

Зав. редакцией *Н. П. Семыкин.* Редактор *Л. И. Льняная.* Младший редактор *И. Г. Антонова.* Художественный редактор *Е. Л. Ссорина.* Технический редактор *Т. В. Семенова.* Корректор *Е. В. Тарариева.*

ИБ № 11935

Сдано в набор 04.12.87. Подписано к печати 12.04.88. Формат 84×108 1/32. Бум. типограф. № 2. Гарнит. Литер. Печать высокая. Усл. печ. л. 8,4. Усл. кр.-отт. 8,82. Уч.-изд. л. 9,24. Тираж 150000 экз. Заказ 902. Цена 35 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41 .

Типография № 2 Росглавполиграфпрома, 152901, г. Андропов, ул. Чкалова, 8.